كتاب المقاله المحسنيه في الطب

عدد ١٥

٢١٥٠

كتاب فيه

واحد

المقالة المحسنية في حفظ الصحة البدنية

جمع وتاليف الحكيم الفاضل الحبر المفيد الرشيد
ابن ابي الحسن الاسرائيلي المعروف بابن الرقاني
الطبيب الاسكندري وفقه الله

الحمد لله وصلى الله على سيدنا
محمد اشرف خلقه واله وصحبه وسلم
يتشفق
برب العرش والكرسي محمد ابو حامد
القدسي في سنه
٨٦١

بسم الله الرحمن الرحيم رب يسر بخير

قال الحكيم الفاضل الحبر الحاذق المفيد الماهر
الرشيد ابن ابي الحسن الاسرائيلي المتطبب
الاسكندري المعروف بابن البرقماني

لما كانت الصحة سببا لاستقامة حال الانسان في دينه ودنياه اذ بصحة البدن تمكن الانسان ان ينال ملاذ الدنيا من ماكول ومشروب وملبوس وغير ذلك ويأتي بالعبادة على اجمل وجوهها من صلاة وصوم وحج وغير ذلك وبالصحة تصفو نفسه ويجود فكره ويصح تعقله فيكون ذلك له مرتقا الى المراتب العلية ونورا ينظر به الى بدايع الحكمة الالهية. وكان الامير الكبير الجليل الخطير المجاهد المرابط المؤيد المنصور بدر الملة مشير الدولة راس الامراء عين الاعيان الكبراء حامي ثغور المسلمين وعامرها ومؤيد كلمة الاسلام وناصرها. نايب السلطنة العلية بثغر الاسكندرية التي ازدهرت به محاضرها واشتمل في عدله الفاضل باديها وحاضرها المحسن بدر الدنيا والدين بيليك المنصوري المعروف بالمحسني الناصري حفظ الله على الانام احسانه كما حفظ بايامه العدل زمانه ومكانه. شديد الاعتنا بمصالح الانام ونفعها. حافظا للعلوم النافعة محافظا على تصنيفها وجمعها. امرني لا زال امره عاليا ولا برح جيد الزمان بمكارمه حاليا

٢

ان اجمع له مقالة مختصرة في حفظ الصحة مما عامة الناس محتاجون اليه وخاصة الاطبا معتمدون في التدبير عليه لان الغاية في الطب حفظ الصحة وقد قالت الاولون من الحكماء المتطببين ان حفظ الصحة اجل من معاناة المرض لان الصحة في الاصحا موجوده وفي المرضى مفقوده وحرز الشي الموجود خير من طلب الشي المفقود. فوجب علي امتثال امره المطاع ورايت المبادره الى ما اشار به فرصة لانتهاز. فجمعت لخدمته هذه المقالة على سبيل التقريب والاختصار ليشترك في نفعها العامة وان خطبها ولاة الامصار. وسميتها المقالة المحسنية في حفظ الصحة البدنية. ورتبتها في عشرة فصول ليسهل فيها الكشف على من اراده وبذلت فيها جهد النصيحة واذا نصح العبد لمولاه شكر الله نصحه واجتهاده

الفصل الاول في ماهية الصحة واقسامها

الفصل الثاني في موضوع الصحة التي يراد حفظها

الفصل الثالث في الهواء المحيط بابدان الناس

الفصل الرابع في ما يؤكل على اختلاف انواعه

الفصل الخامس في ما يشرب على العموم

الفصل السادس في الحركة والسكون

الفصل السابع في النوم واليقظة

الفصل الثامن في الاستفراغ والاحتباس

الفصل التاسع في الحركات النفسانية

الفصل العاشر يشتمل على امور ليست بضروريه ولا ضاره اذا استعملت على ما ينبغي وهي الحمام والاستحمام والدلك والجماع وهاانا راجع الى الكلام في كل فصل فصل بايجاز واختصار وبالله التوفيق على بلوغ ما اريد

الفصل الاول

في ماهية الصحة واقسامها

اقول ان الرئيس ابو علي ابن سينا عرف الصحه بملكه او حاله تصدر عنها الافعال من الموضوع لها سليمه ولا ينكر عليه التردد هنا في الجنس لان قصده ان الصحة هيئة نفسانيه والهيئة النفسانيه اما ان تكون متمكنه فيقال لها ملكه واما غير متمكنه فيقال لها حاله فكانه يقول ان الهيئة النفسانيه على كلا قسميها اذا صدرت عنها الافعال من الموضوع لها سليمه كانت صحه. وجالينوس يزيد في الحد ويقول كلها سليمه وهذا يستلزم ان يقول بحاله لا صحة ولا مرض كمن عنده سليمه وبادنه او لسانه آفه او من ليس له صحة تامة ولا مرض تام كالناقه والشيخ والطفل. وكمن يصح في وقت ويمرض في اخر كمن يصح في الشتا ويمرض في الصيف. والاصحا لانه يصح في

الغايه كالشاب المعتدل المزاج الصحيح التركيب وصحيح دون الغايه وهو الذي لا يدوم من صحته شي كالمحرور او المبرود من اصل الجبله مع ان افعاله سليمه جاريه على ما ينبغي لصاحب ذلك المزاج. وصحيح مشرف على المرض كالممتلي من الدم المهيا لان يلاقيه هو ابعض ذلك الدم او غذا ردي او ينبثق شريان عروقه

الفصل الثاني

في موضوع الصحة التي يراد حفظها

معلوم ان لكل من العلوم بل ولكل من الصناعات موضوع هو محل البحث فيما يراد من علم او صناعه باعتبار العوارض الذاتيه لا باعتبار الخصوص والعموم كالالفاظ للنحو والمعاني المعقوله للمنطق. والجسم من جهة التغير والحركه للعلم الطبيعي ومن جهة كونه ذو ابعاد للهندسي. وكذلك الخشبه موضوع لصنعة النجاره. والحديد للحداده. وموضوع الصحة هو بدن الانسان من جهة صدور الافاعيل عنه فاحتيج الى معرفته بدن الانسان من تلك الجهه وقد ثبت في العلوم الحكميه ان الشي انما يعلم من اسبابه ومباديه ان وجدت والا من عوارضه الذاتيه اللازمه له وثبت ان الاسباب التي يصدر عنها الشي اربعه. لان السبب اما ان يكون داخلا فيما هية المسبب او خارجا عنه فان كان داخلا فاما ان يكون ما هيئة وجوده بالقوه او بالفعل فان كان

بالقوة فهو المادة وان كان بالفعل فهو الصورة . وان كان السبب خارجا فان كان هو الذي
طبع الصورة في المادة فهو الفاعل وان كان الذي من اجله طبع الطابع الصورة في المادة
فهو الغاية . فالاسباب اذا اربعة مادي وصوري وفاعلي وغائي والمادي منه القريب
وهو العضو والروح وابعد منه الاخلاط التي تتولد منها العضو والروح وابعد من ذلك
الاركان . والسبب الصوري هو المزاجات والقوى . والفاعلي هي الستة الضروريات
وهو الهواء والماكول والمشروب والحركة والسكون والنوم واليقظة والاحتباس
والاستفراغ والحركات النفسانية . والسبب التمامي هو الافعال فاما ما سوى السبب
الفاعلي من الاركان والامزجة والاعضاء والقوى والارواح والافعال فقد بسط الرئيس
رحمه الله في موضوعاته المفيدة ما يعجز كل متكلم فيها من الاطباء بعده ان ياتي بمثله او بنصفه
او بعض نصفه ونحن الان نتكلم في الاسباب الفاعلة الضرورية التي لا بد من التقلب والتصرف
فيها فناتي بها فصلا فصلا بايجاز واختصار وبالله المستعان وعليه التكلان

الفصل الثالث

في الهواء المحيط بابدان الناس

ان الهواء المحيط بابدان الناس ليس بتام البساطة لا سيما المستنشق عند التروح لما يحصل
فيه من الاستحالة بالمسخن المخالط له من طبع النار فصار كانه هواء يخالطه نارية ما صلح

لا بد للروح الذي توفر في تركيبه الهواء والنار الخفيفان وقل مقدار غيرهما وانما قلنا
ان الهواء المحيط بابداننا ليس بتام البساطة لاستحالته بملاقاة سطح الارض عند قرب
الشمس ولما ينعقد فيه من الابخرة والادخنة المتصعدة من بطون الارض لشعاع الشمس واشعة
الكواكب وهي وان لم تخالط كل المخالطة لا بد ان تحيله احالة ما لنفوذها ومرورها فيه
والهواء اربع طبقات الاولى ما ارتفع عن سطح الارض وما تخلو هذه الطبقة
في اكثر الاحوال من مخالط يخالطه اما من بطن الارض او من سطحها او مما يتحلل من الاجسام
المركبة عند انحلالها . والطبقة الثانية فلك الزمهرير هذا اسمها وهي التي وصلت اليها
الابخرة من الطبقة التي دونها بتصعيد الحرارة اياها ثم ذهبت تلك الحرارة التي صعدتها
فاخذت الابخرة في العود الى الطبيعة المائية التي منها تصعدت فيبدو عنها ما تقتضيه
الطبيعة المائية من البرد الشديد المجمد فان طبيعة الماء تقتضي ان يكون جامدا غير
سيال ويدل على ذلك ما يشاهد في البلاد الشديدة البرد من جمود الغدران والانهار
عند ضعف الشعاع المسيل وهنالك تنشا السحب فتحملها الرياح وحركتها قوية ثم يحصل
للسحب من حرارة الحركة ومن شعاع الشمس الملقى عليها من فوق ومن سخونة الهواء المتصعد
اليها من تحت ما يحل جمودها فتهطل مطرا بقدرة العزيز العليم . وليس فلك الزمهرير
بمرتفع عن رؤوس الجبال الشاهقة . والطبقة الثالثة ما ارتفع عن فلك الزمهرير وهواها

سال عن كل المخالطات والموثرات مما دونه اذ لا يصل اليه بخار من يسخن ما فوقه من
الاستقص الثاني لاجل الطبقة الاخرى التي بينهما فيخلو ان تعال بساطته . والطبقه
الرابعه ما فوق من اما يسخن بالنار التي تحت فلك القمر على ما يراه اكثر المشائين
اتباع ارسطو . والهواء اول وروده بالاستنشاق يكون بالنسبه الى الروح الحيواني
باردا مهذبا لالتهابه مسكنا لحرارته فاذا سكن بالحرارة الغريزيه التي فينا فما كان منه
من الجوهر اللطيف قبل الاستحاله الى الحار الغريزي وامداده وما كان منه غليظا
يخالطه ارضية ما ولم يقبل الاستحاله الى الروح القلبي ولا امداده ميزته القوه المميزه
ودفعته الطبيعه عن الروح ونقته منه واخلت المكان لغيره مما يرد بعده باردا
لتعديل الروح ويتم ذلك بالنفس المركب من هاتين الحركتين وهما الانبساط الجاذب
والانقباض الدافع من الريه ومن مسام البدن فلذلك صار صلاحه وحفظه على جودته
سببا عظيما قويا في صلاح حال ارواحنا وفساده بالضد من ذلك

وتغيرات الهواء ثلاثة اقسام طبيعية وهي تغيرات الفصول وخارجيه
وهي الحاصله من عروض البلاد والتربه والبحار والجبال . وسمائيه وهي الحاصله من
اجتماع ذرات مع الشمس او غيرها وهذه التغيرات تختلف باثر اتها في الاجسام وذلك
ان الابدان المعتدله يوافقها الهواء المعتدل فاما الابدان الرديئة المزاج فيوافقها

الهواء الذي مزاجه يضاد مزاجها وذلك اذا كان صحيحا ومزاج الهواء شبيه به فانه ينفع الجسم
ويحفظ صحته لان الشبيه يحفظ شبيهه وان كان الامر بالضد وكان مزاج الهواء مضادا للجسم فانه يضره
وينقله الى المرض فاما ان كان مريضا فالتشبيه يحفظه وينمي مرضه ويزيده وان كان الامر بالضد
فانه يكسبه صحه . فالربيع عند الاطبا جميع الزمان المعتدل الذي يبتدي فيه ضرب الاشجار
ونظهر النبات وتنفتح الازهار وهو الزمان الذي لا يحتاج الى مد فيه من البرد ولا الى ترويح من الحر
وهو افضل الفصول اذا كان على مزاجه الطبيعي **قال ابقراط** من لم يبتهج بالربيع وازهاره
ولم يستمتع ببرد نسيمه واسحاره فهو فاسد المزاج محتاج الى العلاج وقال الشاعر

ما الدهر الا الربيع المستنير اذا جاء الربيع اتاك النور والنور
فالارض ياقوتة والجو لؤلؤة والنبت فيروزج والماء بلور
تبارك الله ما احلى الربيع فلا تغرر فقايسه بالصيف مغرور
من شم ريح تحيات الربيع يقل لا المسك مسك ولا الكافور كافور

وقال اخر نثرا

الارض فيه زمرده والاشجار وشي والهواء مسك والنسيم عنبر والماء راح والطيور
قيان . قلت وهو في البلاد المعتدله قريب من الربيع عند المنجمين الذي هو انتقال
الشمس في ربع الفلك من راس الحمل الى نهاية الجوزا ولا يبعد راي الاطبا من راي المنجمين

والخريف مقابله وهو زمان تغير لون ورق الشجر وسقوطه . والصيف جميع الزمان الحار
والشتاء جميع الزمان البارد . وفيما بين اوقات اليوم واوقات السنة مناسبة ومشابهة
وذلك ان الربيع من السنة نسبته وقت الغداة من اليوم . والصيف نظير وقت انتصاف النهار
والخريف نظير آخر النهار . والشتاء نظير الليل . واصحاب الامزجة القريبة الاعتدال يصحون
في زمن الربيع لمناسبته لامزجتهم وكذلك الكهول واصحاب المزاج الحار اليابس ولا يتضرر به المبرودون
ولا المحرورون لانه لا يبعد بهم عن مزاجهم الطبيعي كثيرا وتقل فيه الامراض لاعتدال المزاج وصلاح حال
الارواح والقوى خلا امراض الامتلاء لتبتل حرارته المعتدلة ما جمده الشتاء وتحلل الحرارة المعتدلة
من التحليل والتجفيف فينبغي ان يحسن بالتدبير في فصل الربيع ويستعمل فيه المطفئات ومنقيات المواد
واغذيته تكون معتدلة الكيفيات وشرابه متوسطا فيما بين العتيق والحديث من الشراب
والصيف معتدل المزاج وجملة الامر ان افضل ما يستعمل فيه من المطاعم والمشارب والحركات والسكنات
والمساكن ما اعتدل تسخينه واطفئت حرارته ونقصت رطوبته وملازمة شرب سويق الشعير
المغسول واجود ما غسل بالماء الحار مرتين ليذهب نفخه ثم بالبارد ليعود اليه برده ثم
يضاف اليه السكر والماء البارد ويكون الفطور عليه باردا وفي انتصاف النهار عند العطش
واعلم ان الغذاء في اوائل الربيع يكون نسبته اغذية الشتاء وفي اواخره نسبة اغذية الصيف التي ناتي
ذكرها في مكانها . ومما ينبغي على سبيل الاستظهار والتقدم بالحوطة المبادرة بالفصد

في فصل الربيع اذا لم يمنع منه مانع مثل القوة والسن لانه يكثر فيه الدم **قال جالينوس**
ان الربيع يبسط الدم ويجعله اكثر مما كان فيحدث فيه غليان حتى لا تسعه العروق فيدفعه
الى بعض الاعضاء فيحدث عنه علل بحسب الاستعداد . وذلك لا سيما ان ظهرت زيادة
كيفية الاخلاط وتساوت اخرجه في الحال بعد الحاجة المعتادة ومقدار ما يخرج من الدم
فبحسب القوة وامتلاء البدن والحجامة للاطفال **والرئيس يزعم** انه لا يخلص من
امراض الربيع شيء كالفصد فان ظهر بعده زيادة خلط مخصوص استفرغ بالقيء او بالمسهل
بحسب الواجب قبل دخول الصيف بشدة حره لا سيما لمن يكثر تخليطه من الماكول في
الشتاء . اما الصفراء فتستفرغ بمثل النقوعات الحامضة والمطبوخات التي يقع فيها
التمر هندي والاجاص الحار والقراصيا والسنا وزهر البنفسج والاهليلج الاصفر والشا
هترج ولب القثاء ولب الخيار شنبر وماء الرمانين المروش بشحمهما والشيرخشك والراوند
الصيني والغاريقون والمحمودة ان احتيج اليها والورد الطبيعي المكرر والبنفسج المكرر يركب من هذه
بحسب ما يراه الطبيب الملائم وقد يركب من هذه حقن بحسب الحال وهي حافظة للصحة اعني
وابلغ نفعا من المشروبات لانها لا تغثي ولا تكرب . واما البلغم فتستفرغ بالادوية
التي يقع فيها الغاريقون والتربد والسورنجان وحب النيل المقشور وقشر الماهيزهرة والفربيون
والبسبايج والجاوشير والصبر والبسبايج والاهليلجان وشحم الحنظل والمحمودة ان احتيج اليهما

وبعطا من الادويه الحار مثل ايارج اللوغاديا وايارج جالينوس وحب المنتن والفوقايا
واما السوداء فمثل الافيثمون والبسفايج والاهليلجات والحجر الارمني المغسول
والغاريقون والاسطوخودس وبزر الشاهترج ومطبوخ الافيثمون وسفوف السودا
المذكوران في الاقراباذين وشرب لبن الماعز المدبر واما الخريف فمعتدل في
الكيفيتين الفاعلتين وباق على بقيه من يبس الصيف الا ان يعتدل بان يكون مطيرا
وللطف هوايه ولحرارة الصيف المتقدم عليه صار سريع الانفعال عما يوثر فيه
يسخن طرفاه بالشمس سريعا ويبرد اصايله لغيبتها سريعا فيختلف الكيفيات على
الابدان في زمن متقارب ولاجل مواده المتزيده وما احرقته الصيف بقوه حره
واضعافه الهضوم والقوا لاسيما ان اكثر من اكل الفواكه الصيفيه صار مستعدا
للامراض السوداويه مفسدا للهضوم مضرا بالمسلولين ولمن لا يريد ان يبطن فينبغي
ان يتلقا بالاحتراز والحميه عن الاغذيه الرديه الكيفيه لاسيما ما ولد السودا والخلط
من التخليط وافضل ما يستعمل فيه من المطاعم والمشارب المعتدله الحرارة المايله الى
اليبس من المرطبه اللطيفه ولا يمتلي منها واذا كان الاسمان والحليب من الالبان والحلاوات
ليثين الموافقه وان شربوا الشراب فيكون باعتبار لا تتمدد منه المعده لان كل عضو تمدد
يختل افعاله وليكن ممزوجا باعتدال ويتعهد دخول الحمام المعتدله ويحتل بتنقيه الفضول

اعني في الليل وطرفي النهار صح

المحتبسه ان كانت موجوده والا فليكن اعتماد الطبيب تعديل الاخلاط وتسكينها
فان اعطاه الاستفراغ وجود امتلا وموجبه الاخلاط وكان على اليبس او غليان من
من الدم وافضى رايه تنقيصها نقصت بالفصد من غير اسراف في اخراج ما يخرجه من الدم
لتضاد مزاجي الخريف والدم واذا اريد احد الاخلاط الثلاث استفرغه بما ذكرناه
من الادويه المسهله لذلك الخلط بعد الاستعداد لئلا يتحرك في الخريف والخريف
هو الوقت المختار للمسهل بخلاف الربيع لان الربيع لا يحسن فيه شرب دواء قوي الاسهال
لكونه يستقبل الصيف فيحلل الاواد المسهل في البدن بقيه ليحلله او حب يبسا وجفافا وضعفا
ويحسن في الخريف لا يستقبل له شتاء يجمد البدن بعد حل الفضول ويجمع ما بقي من المواد في خلاله
الربيع بالفصد النقي ويعتني في الخريف بالرياضه المعتدله والدهن بالادهان المرطبه
وليتوق فيه الانفعالات النفسيه الرديه والتكشف للهواء في الليل والغدوات لاسيما
الراس والتعرض لقوه الشمس عند انتصاف النهار او النوم فيها ويقلل من اكل الفواكه الخريفيه وشرب
البارد من الماء او الاستحمام به وهذا المخففات على الاطلاق وخاصه القي والجماع وترك
فيه النوم بالنهار والمقام في محل ناها وما يقشعر منه البدن ويحذر الخطا في الخريف ما
دام شبيها صيفا وقبل نزول المطر وخاصه اصحاب الامزجه البارده اليابسه كالشيوخ
والكهول فانهم اقل احتمالا لانفه للخطا من غيرهم واقل ضررا المزاج الحار الرطب كالصبيان والشبان

الحافيه في وقتها المحمود صح

فان حدث فيه تغيرا فالمعاجله بالمعالجه فان امراض الخريف عسر ما مونته .: والمتغيرات
التي ليست بطبيعيه ولا خارجه عن الطبع منها سمائيه ومنها ارضيّه فالسمائيه
هي التي تكون عن اجتماع دراري مع الشمس او غيرها فتحدث امورا غريبه لا حيله للانسان
في دفعها لانه يتعذر ان يشعر بها .: واما الارضيّه فانها راجعه الى اختلاف
المساكن اما من جهة عروض البلاد او التربه او الجبال او البحار فالسكان تحت نقطتي
الانقلابين يدور ان الشمس مسامتت رووسهم في صعودها ورجوعها تسخنهم تسخينا
شديدا وعند نقطتي الاعتدالين وان سامتت وان قربت فانها لا تلبث ولا تسخن تسخينها
اذا دامت .: واما التربه فالطينيّه والرمليه والصخريّه لا يصعد منها ما يفسد
الهوا ويغيره واما ما كان فيه شي من المعادن فانه يغير هواه الى قوة ذلك المعدن
واما الجبال فيعتبر فيها امران احدهما سكانها والثاني مجاوريها اما اعتبار السكان
فمن قبل ان سكانها وسكان الاماكن المرتفعه لا ينعكس عليهم شعاع الشمس مما يحيط بهم
بل الشعاع المشرق عليهم ينعكس على من تحتهم فيكونوا باردي الظاهر وتنحصر الحراره في
باطنهم فتقوى شهواتهم وتجود هضومهم وتتسع صدورهم وتشتد ابدانهم فيكونوا
شجعانا جلدين اقويا .: واما اعتبار المجاوره فلمجاوريها من وجهين اما من جهة الشعاع فلانها
تعكس على السكان تحتها واما من جهة الريح لان الجبال تسترها عن المسكن او تعكسها عليه

فان عكس الشعاع يسخن فان كان من الشمال كان تسخينها ادوم فتحدث احتراق الاخلاط وتهيجها ويكثر
في تلك البقعه امراض السودا وان يستر الشعاع قل التسخين واعلم ان اخير الرياح الشماليه ثم الشرقيه
واعتدال المشرق اجود من اعتدال المغرب وشبهت الاطبا المشرق بنسبة الربيع ونسبة المغرب بالخريف
ولذلك كان اخير المساكن ما كان منكشفا عن الجبال والتلال من جهة الشمال او المشرق لان الريح الشماليه
يقوى الابدان وتشدها لمخالفتها للحار الغريزي ببردها مجوده للهضم مقويه للشهوه فان كان عن
شمال البلده مياه اكسبت الهوا بردا ورطوبه فيلين الجلد ويرطب البشره واذا كان المسكن مستورا
من جهة الشمال بالجبال منكشفا للجنوب كان مذموم السكنا فان الجنوب بحرارتها ورطوبتها ترخي الابدان
وتحلل حرارتها الغريزيه وتملاها رطوبه عفنيه **قال ابقراط** الهوا الجنوبي يحدث ثقلا في
السمع والراس وغشاوه في العينين وكسلا في البدن واسترخا في الاعصاب .: قلت واذا
اردت ان تعلم مهب الرياح فاستقبل القبله فان الشمال عن يمينك الى ورا ظهرك والجنوب
عن يسارك يقبله والصبا وراك يشرق والدبور عن يمينك يقبله .: واما البلد التي في غور
من الارض فسكناها غير محمود لان البخار التي لاجسام اهلها وحيواناتها واعفانها
لا تجد ريحا تطردها فيفسد الهوا لمخالطتها اياه ولذلك صار يكثر في سكان
الاغوار الحميات المتطاوله وتصفر الوانها لعلة الدم الجيد ويعتريهم الاطحله
وضعف القلب .: واما تغير الهوا من جهة البحار فان كان البحر شماليا للبلده عدل

يتغير هواها السماوي بهبوبه عليه وان كان جنوبيا قوى رطوبته وغلظ جوهره فاحدث الحميات
المتطاولة وارخى الجسم واضعفه وان كان شرقيا رطبا يبسا وان كان غربيا رطبا دون ذلك وبالجملة
فكل بلد حار ويجد السبب رطوبة بحسب الجهة وغيرها :. والتغيرات الخارجة عن الطبع نوعين وهي على وجهين
احدهما ان يتغير مزاج الهواء تغيرا مفرطا بحيث لا يحتمله بدن الانسان اما افراط سخونته
بحيث يحرق الدم ويعفن الاخلاط ويحلل الارواح ويسقط القوى واما افراط برده حتى
يصل الى الباطن فيطفئ حرارتها الغريزية :. والوجه الثاني ان يتغير جوهره اما لمخالطة ابخرة
جيف ونحوها واما لكيفية رديه اقتضت استحالة مزاج الهواء الى مزاج غيره من الاستقصات
وامتزاجه بما صادمها عفن لان البسيط لا يعفن ولاما البساطة غالبة عليه قال جالينوس
واعني بانه جوهر الهواء حتى يكون في غاية الاعتدال نقيا من كل شي يدنسه
قلت الهواء الجيد الحافظ للصحة هو النقي الصافي اللذيذ المستنشق لا مشوب بغريب منافي
ولا يخلس ولا موحش للنفس ولا عاصي ولما كانت الروح الطف كان تغيرها بالتغير الهوائي اكثر
ولما كان الروح النفساني الطف الارواح الثلاث صارت تتاثر لتغير الهواء بسرعة ولو باليسير بتغير
حتى يشعر بذلك اشخاص من الناس في بعض افعالها :. واعلم ان نسبة هواء البلد للهواء الصحاري
والبراري كنسبة الماء الغليظ الجوهر الكدر للماء اللطيف الخفيف الجاري الصافي ودليل ذلك
ان البلدية لارتفاع مبانيها وضيق طرقها وكثرة ما يتحلل من فضلات ساكنيها وما

٩

في الشتاء وفي السخريات في الصيف واعلم ان افضل ما استعمل في الصيف من المطاعم والمشارب
ما مال الى التبريد وبعد عن الاستفراغ لتحليله وهذا الفصل موافق للسخونة والامزجة الباردة
منافر للشيبة والامزجة الحارة وينبغي ان يقلل فيه الرياضة والجماع والغذا والشراب ومن احتاج
الى الشربة لعادة او لضرورة فللمشيخ وما قاربه ما احتمل بالاعتدال فيه من غير افراط عند هضم غذاه
وليلين معتدلا في زمانه اصفر او مؤديا في لونه واما الشاب ونحوه فانه عند غنيه بحرارة مزاجه والاوفق
به منه ان يجعل فطوره كل غداه على ربوب الفواكه الحامضة او اشربة الليمو وخاصة الورد منه
مداف بماء نوفر معطر اما خلاف او شي من اسوقه الشعير المغسول بالسكر والماء البارد ويتوقى المشي
في الشمس الحارة او القعود فيها ويلبس ثيابا رقيقة واغذيته تكون لطيفة جيدة سريعة الانهضام
بمنزلة لحم الجدا والفراريج تعمل ولاما مطعاه بمياه الحصرم او الرمان الحامض باقتصاد فيما يتناوله ويشكله
بعد ذلك بشي من السفرجل او الرمان المزوري بقلها ويجتنب الدسم لانه يضعف المعدة وكذلك الحريف والملح
لحدتها وتسخينها المزاج ولا يشرب من الماء الا البارد اذا عطش وتنامه في الاماكن الباردة وبالجملة
فليكن التدبير في الصيف بما يميل عن السخونة واليبوسة الى البرودة والرطوبة بحسب زيادة حره ويبسه
فان كان خروج الهواء عن حده وتغيره الى جهة البرد وافرط في فصل الشتا بحيث تقشعر منه
الابدان وتنزوي منه الوجوه فان حافظ الصحة حينئذ مفتقرا الى النظر في الملابس لانها
تغير الامزجة وتبطل نحو مزاجها فينبغي ان تتوقى بضد ما توقى به الحر في فصل الصيف من التدبير

الغذا ربي

المسخن للبدن مثل الملابس التي لها خمل كالوبر التي تتخذ من اوبار البخت العراقية والصوف

والمبطنات والاقرية التي تعمل من جلود الحملان لمشاكلتها طبيعة الانسان وموافقتها لحال

الانسان والسنجاب فلباس الاعيان من الناس في هذه البلاد وتسخينه باعتبار خفته وثقله

فالادون الحامل منه الغزير الوبر الثقيل الجلد اجود واسخنه واثمنه قيمة وبدفيته الى الاعتدال

موافق للمحرورين ولبس الوشي والحرير ؛ والوشي والسرسين ليس من التسخين موافق للمبرودين في فصل الشتا

ومما في الوشي من الفضيلة التي اودعها الله فيها ان سائر الاوبار لا تدفي لابسها وتسخنه حتى

تشتمل حرارة البدن عليه وتسخنه حينئذ يسخن لابسه الا الوشي فانه لا يفتقر الى ذلك

بل يسخن البدن حال لبسه بكيفية فيه قوية ؛ والفنك والسنجاب دونهما في التسخين فليلبس

كل واحد من ذلك بحسب المزاج والفصل والبلد والعادة ؛ وكذلك ما يلايم من شعار

ودثار والجلوس في المجالس المكنة والنوم في الاحجام الدفية والحراقي الملبسة بالجوخ

واللبد والاصطلا بالنار المحمود الوقود ويقرب منه الازاهير الطرية والرياحين الحارة المزاج

وطلي البخورات التي من اجلها كذلك ومما منه استمام المسك والعنبر فانهما من المشاميم الفاضلة

للناس عامة وللمشايخ والمبرودين خاصة لاسيما مولانا فانه يجب مداومة استمام الخام من العنبر خاصة في

الشتا فيفيد دماغه حرارة معتدله وحواسه قوة نافعة ويقل من شمه في الصيف ويجعل حشو

وسادته سنبل هندي في الشتا وعند اختلاف الهوا فانه يقوي الدماغ ويمنعه من قبول الفضول المترقية اليه

ويزيد في كمية الروح

ولا ينقطع البخورات والمرهون من مرقده دايما الا ان الروايح الطيبة اللذيذة المستنشقة

منزلتها من الدماغ منزلة الاشياء الحلوة من الكبد والاعضاء التي فيها قوة شريفة ينبغي

ان يخلط ابدا في علاجها ما تقويها بما يوافقها ؛ ويفترش في الشتا الفرش الوثيرة مثل البسط

الرومية والخمايل والطنافس المغربية وانواع من الجوخ والطوارح المبطنة ؛ وافضل

ما استعمل فيه من المطاعم والمشارب والحركات ما كان مسخنا محللا للفضول ويعدل ذلك في

الصيف وهذا الفصل اعني الشتا موافق لاصحاب الامزجة الحارة اليابسة والابدان

النامية منافر للامزجة الباردة الرطبة ؛ واما الشباب والمحرورين المزاج فيجب ان يقللوا

من المسخنات باعتدال في الشتا كما يجب عليها ان يستكثروا من المبردات باعتدال في الصيف ؛ واما

الشراب الريحاني فلشاربيه مراعين لشروطه باعتدال في مقداره فانهم اذا راعوا ذلك كان نفعه

بتسخينه المعتدل في فصل الشتا لا يضاهيه غيره ويستغنا عنه في الصيف لاسيما

الشباب ومقاربيهم في المزاج فقد اغناهم ما فيهم من كثرة الحار الغريزي عن النيل منه بخلاف

الشيوخ فيحتملون شربه باقتصاد في مقداره وذلك لبرودة الدم في عروقهم وسو المزاج البارد

الغالب على اعضايهم ؛ واما الذي يلايم مولانا وينبغي ان يواظب عليه السكنجبين العنصلي او البزوري

بما الباذنجان والنور وان امكنه الاستغنا عن شرب الماء بشراب العسل المغلي مذاب بالماء كان اجود

من شربه للماء على انفراده لاسيما في الشتاء ؛ وانواع الرياضات كلها نافعة بحملة في الشتا

بخلاف غيره من الفصول وبالجملة فليكن جملة التدبير في الشتاء مما يميل عن البرودة والرطوبة
الى الحرارة واليبوسة .. واما التدبير في اواخر الربيع واوايل الخريف فبمنزلة التدبير في الصيف
حما ان يدبروا اواخر الخريف واوايل الربيع بمنزلة الشتاء . ولما كان التحول في البلاد لا حتار
المسكن مما يتعذر على اكثر الناس بعين اختيار الانفع من مدينة المعيشي يحفظ صحته فليقصد
منها اطرافها من الجهة الشمالية او الشرقية فيسكن بها المنزل العالي الفناء الفسيح الفضا
بعيدا من البرك النتنة الاسنة والمياه المتغيرة الاجنة ومن الاتخنة والازبال ونحوها
من الروايح الكريهة الرديه كالتي تقرب من المساط والمدابغ او تحت ريحها وكذلك
المباقل الرديه والاشجار الخبيثة والمقابر والاعفان الرديه وكناسات المدينة .. وليكن فتح
ابواب المسكن وكواه الى الجهة الشمالية لتخترقه ريحها المحمود وتعلا ابواب المجالس لتمكن
منها الشمس والهواء فيزيل ما يخالط هواءها من الابخرة الفاسدة بو تصلحه واهم من ذلك
كله ابعاد المرحاض من مكان الجلوس ما امكن ابعاده واجتناب وضعه في الجهة الشمالية والشرقية
من المسكن والاحتفال في تعديل هوايه بالروايح العطرة والبخورات المجففة الملطفة للعفن
المصلحة للريح مثل هذا البخور يوخذ مستطيل حلو ومر وندورد وظفر قريشي من كل واحد جزو
مرسين اس وقشر نارنج وليمو ابابسة وزعفران وكندر وصندل وسن من كل واحد نصف جزو
يهرس ذلك ويعجن بعسل نحل بما ورد وخل خمر ويرفع على النار ويلقا فيه من اللادن الطيب مقدارا .

جدا ويحرك الى ان يذوب ويصير له قوام بلعابه البسايط ويحرك على النار الهادية
حتى يختلط ثم يترك عن النار واذا برد يعمل طوابع ويبخر به في الظل والهواء ويحرق به الدهاليز
والمواحيض وامثال ذلك فليستعمل هذا التدبير في شان الهواء والله النافع وعليه المتكل ان شا الله

الفصل الرابع ٥

في ما يرد الى بدن الانسان من خلا الماء والشرب

ان الذي يرد الى بدن الانسان ينحصر في اقسام ستة اما غذا مطلق او غذا دواي او دوا غذاي
او دوا مطلق او دوا سمي او سم مطلق وذلك ان الوارد الى البدن اما ان لا تتغير صورته عن البدن او
تتغير وان كان لا تتغير صورته عن البدن ولا ينفعل بل ينفعل الى ان ينفسد فهو السم الوحي القاتل
وان تغيرت صورته عن الحرارة الغريزية التي فينا فلا يخلو اما ان يعود ينفعل في البدن او لا يعود فان لم
يعد فاما ان يتشبه بالبدن او لا يتشبه فان تشبه فهو الغذا المطلق والا فهو الدوا المعتدل
وان عاد ينفعل في البدن فاما ان يعود في الاخير مقهورا منفعلا او لا يعود فان لم يعد فهو الدوا السمي وان
عاد في الاخير مقهورا فاما ان يتشبه او لا يتشبه فان تشبه فغذا دواي وان لم يتشبه فدوا مطلق
والوارد للبدن الفاعل فيه اما ان يفعل بكيفيته مثل ان يسخن او يبرد او يرطب او يجفف واما ان يفعل بجرميته
وهو ان يصير جزو عضو ومنه ما يفعل بجرميته كمية كطعام كثير متداره فتحدث التخم او يعلل منه سدد
الدبول وقد يفعل الوارد بصورته النافعة للمزاج وهذا الفعل هو المسمى بالخاصية وهي قوة طبيعية

يصدر عنها اما عرضيه وقد يكون ذلك الفعل مناسبا لطبيعة الانسان وقد يكون منافيا وكل واحد منهما
قد يبعد عن كيفيته وقد لا يبعد عنه وقد حصر الاطبا مراتب كيفيات الادويه في اربع درجات
وذلك ان الدواء منه ما لا يظهر فعله من اول وهله بل بعد تكراره والزياده في مقداره وهذا في الدرجه
الاولى. ومنه ما يظهر فعله ظهورا بينا الا انه غير مخرج للبدن ولا مضر به كثير اضرار فهو في الدرجه الثانيه
فان اخرجه واضر به ولكن لم يوده الى الفساد فهو في الدرجه الثالثه. فان اداه الى الفساد فهو في
الدرجه الرابعه. واعلم ان البدن على غايه الحاجه الى الطعام والشراب لاخلاف ما يتحلل منه وتمام الصحه
يتم في تجويد الغذا فقد اجمعت علما الاوايل ان بدن الانسان محتاج الى الاغذيه والاشربه ان فقدها تلفت
نفسه وان اكثرها او قللها اورثته الاسقام والوهن وان اقتصد فيها بالمقدار المعتدل افادته
نفعا بينا وقوت بدنه لان الغذا امره عظيم في المعتبر حتى كانه هو العمده فيجب الاحتفال بامره
من تعديل كميته وتجويد كيفيته ومراعاة الوقت المناسب لتناوله وملاحظة الترتيب فيما يقدم
منه وما يوخر بعد النظر في حال الشهوه ومقدار هضم المعده وحال المزاج والعاده والوقت
الحاضر من اوقات السنه اذ كانت العنايه بذلك من اجل اسباب حفظ الصحه ودوام
سلامة البدن وان لا يورد عليه الا ما يوملا ما له من الاغذيه المتشابهه لما نقص منه
ليقوم مقامه وان لا يكون جوهر غذاه شي من الاغذيه الدوائيه كالبقول والفواكه الا
لمزاج قد حاد وتغير عن الصحه ومن كلام جالينوس ان ابعد الاطعمه من المدينه ما كان

متوسطا بين اللطافه والغلظه. قلت ولما كان البدن دايم التحلل وجب ان لا يترك دون غذا يخلف بدل ما تحلل
منه ليلا يضمحل ويتلاشا ولكن ذلك الغذا جيد الكيفيه لان بجوده الخلف يحفظ صحة البدن عن سرع الهرمه
وذلك مشتمل على اصناف منها ثلاث يثبت صحتها بانه لم يرد بدن الانسان الصحيح من جنس الغذا افضل منها ولا اكثر
ملايمه وهو خبز الحنطه النقي المعتدل الملح الخمير جيد الخبز يومه واللحم المحمود ذبحه يومه والشراب العطر لم يتغير سنته
وثبت ان اجود اللحوم لحم الجدا والعجول قال جالينوس اشير على من كانت له عنايه بحفظ صحته ان لا يغتذي الا بما يولد
في بدنه دما محمودا وان لا يعدل عن لحم الجدا والعجول الى غيرهما من لحوم المواشي. قلت وينبغي لنا معرفة مراتب الاغذيه
ونفاذ تغذيتها بطبايع الحيوانات التي يوكل لحمها فانها مختلفه من جهة اسنانها فالعلم بالشي ولا الجهل به فما كان
من الاغذيه لطيفا كان غذاوه للروح الحيواني كثيرا وللنفس الطبيعيه وللاعضا قليلا وكذا لالات الغذا
يسيرا. وما كان من الغذا غليظا كان غذاوه للروح الحيواني قليلا وللروح الطبيعي وللاعضا كثيرا وكذا لالات الغذا
كثيرا وهذا قانون يجب حفظه في جميع الاغذيه واعلم ان كل حيوان يابس المزاج بالطبع فصغيره خير من كبيره واناثه
ارطب من ذكره وكل ذي مزاج رطب بالطبع فذكره خير من اناثه وكبيره خير من صغيره ولا نعني بالكبير المتناهي في السن بل ان
جالينوس يزعم ان شارف الضان ادفى من لحم البقر ولا نعني بالصغير الاجنه التي تستخرج من بطون الحيوانات المذبوحه ولا
العهد بالولاده وانما خير الامور اوساطها ولما كان الناس معتادوا اكل لحم الضان وهو صالح الغذا ملايم لبدن الانسان
فالثني من الضان افضل وهو اجود من الجذع لاعتداله وحاله الطبيعي واجوده الراعي في المسرح السليم ولحم الخروف العظيم
وقد اكتفا رضاعا ورعا النبات فانه اعدل واجود من الرضيع واقل رطوبه. ولحم الجدي الرضيع اعدل من لحم الخروف الرضيع

سالم من الفضول والنهو ولحم الفطيم من اولاد المعز جيد ان يكون احمد لحوم ذوات الاربع ولحم الحولي من الضان
ومن المعز فيما اول من لحم الجذع وفي رطوبة واحمد كيموسا وكل هذه تغذو غذاء محمودا ويتولد منها في الاجساد دما
محمودا . ولحم العجل وقد استوفى نصف الحول فانه اجود لحوم البقر غذاء واخف واحمد كيموسا واذا ذبح
ينسلخ ولا ينسمط . واما لحوم الاغنام المعلوفة في البيوت فينظر الى اصناف علفها فان كان محمودا وما وما عدا بها ومنامها
ظلالها ويا فان ذلك مما يفسد لحمها ويحسنه ويكون قريب من طبيعة ذلك العلف انما هي دسمة الفضلات لقلة
حركتها وخاصة ان اكتسبت سمنا وهذه يكون في لحمها حلاوة ولدونة وبلادة انما امتحانه في هضمه يستهجن معمول
النضج في الصنعة بالنار من الطبخ والغلي فما قبل النضج بسرعة اسرع هضما في المعدة ولا يضرج بدسمة قبل ذلك
واما الجاش المعروف بضراب الغنم فلا خير في لحمها البتة واعلم ان الرباع من الضان قد تم وفرغ فلم يبق له انتقال الى
حال آخر يصلح به للتغذية الا ان يكون معلوفا بما لم يضرب واما السديس من المعز والبقر فقد عسى لحمهما ان يجد ابتدائه و قال
بعض المتطببين لا يصلح لحم هذين الا ان يستعف به البيوت وما كان من خصيان الضان والمعز والبقر فهو جذع وثني ورباع
قبل الضراب وكان في السمن معتدلا لا غير متهون ولا مهزول فان لحمه يكون رطب لين لدن بعيد وهي احمد من لحم العجل كيموسا
واذا صار الخصي مسنا تغير لحمه والربعي من هذه المواشي خير من لحم الحولي والراتع السارح خير من المربوط
المعلف ولحم النعاج غير محمود لان اللحم الهزيل والاحمه فان النفس لا تقبل اكلها فلا ينهضم ويفسد والرؤوس كثيرة بلغ
الفضلات والبطون ردي خاصة شحمه والاكارع الدم المتولد عنها اخف من المتولد من اللحم والمختار منها معاد بهما وامخاخ
العظام لدنة انما الاكارع منها يغني بلنوحل بالملح والزعتر وافضل اللحم ما اعتدل في السمن واوفقها للانسان الكر حضه

الطرية التي تطبخ ومن قبل يوم يذبح الحيوان يجب ان ينظر المستحفظ للصحة من قبل ذلك في
نفس ذلك الحيوان ان كان صحيحا سليما من الامراض والجعام التي تعتري الاغنام ثم ينظر
ان يكون مكدودا او مستريحا فاذا اتضح له سلامته من كل ما ذكرناه وصحته وهو غير فليتناه
فان لحم هذا الحيوان يكون في غاية الجودة بريا من الرداءة لا سيما ان كان في السن ثنيا
واما ما بين الجذع والثني فان لحم هذا من اكرم لحوم الغنم وافضلها كثير التغذية سريع
الانهضام في المعدة والكبد يتولد منه غذاء للاعضاء دما محمودا اصلحا لان يكون
من لطيفه وخلاصته الروح الطبيعي ويتوفر اغتذاء البدن به حتى يوجب له بدا او سمنه
النقلة من الصحة المخصوص بها الى الصحة الفاضلة التي ما بعدها صحة . واعلم ان اللحم
المقدم من كل حيوان اخف من مؤخره ويفضل عليه وافضل اعضاء المواشي وسط الفضل
واللاصق بالعظم كالكتف والعضد والاضلاع والجانب الايمن افضل من الجانب الايسر هذا
جملة ما ينبغي ذكره من اصناف اللحوم المحمودة انما يأتي علينا ما يضطر اليه حيث لا يوجد اللحم المحمود
فلحوم البقر المسنة والتيوس من الماعز وما ان تدعو الحاجة له في الندور فلحوم الخيل والحمير
والجواميس وكل هذه لحومها ردية الكيفية مولدة دما غليظا سوداويا فلا خير في شيء
منها للصحة . واما لحوم الوحوش البرية فانها عسرة الهضم لبردها واستيلاء اليبس عليها
اذا غلب الادمان عليها الارضية فلذلك صار ردي الكيموس ولحوم الحيوانات الاهلية

افضل منه واحمد لموسا الرطوبه الغالبه وغلبة اليبس على البري وانما ان اخذ من صغار
العركان لقربها في المزاج من الحيوان الاهلي وربيت في الاحواش المتسعه وعلفت علفا جيدا
وعند الذبح تطبخ بالماء فهي لطيفه رطبه وجنس الصنعه في طبخها يجري بها مجرى الحيوان الاهلي
واجود هذا النوع بعد الفطيم الجذع ثم الثني من الاسن للغزال بعد الثني ما عاش من امضى
ولنذكر الان انواع الطير الملايم اكلها فنقول ان لحم الطير فيه هوائيه غالبه حار
لحوم المواشي ذوات الاربع ارضيه غالبه وحار الهوى اخف من الارض لذلك ان لحم الطير
ذوات الجناح اخف من لحم ذوات الاربع ومما هو عند الجمهور مالوف كثير الملايمه دون غيره
يسوا ها ان اصناف الطير فاول يبتغي الحفظ الصحه على الاصحاء

الدجاج

وهي كثيرة الوجود صالحه
الغذا محموده اليقه والاغتدا بلحومها وامراقها عند الاطباء مما يعدل المزاج وافضلها
ما لم تعتق بعد السود الالوان الراعيه في سعه نظيفه من الاحجار بحيث تلتقط
علفا محمودا وتشرب ماء عذبا نظيفا وينبغي ان تحبس عنها لما يكمل السمان
فانها حينئذ اذا طبخت لا تقبل نضجا البته لان لدونتها تزول عنها وتصير عصبا
كلها وربما اعيي من العصب واما التي تودي السنه وباضت اذن تنكد عند
الذبح حتى تعيا عند ذلك تمسك وتذبح على الفور فان ذلك التدبير يفيدها في
الطبخ نعومه دافيه ثم تحث بعد سمطها وتنضيفها ان تسلب منها روسها مع اعناقها فقد

زعمت الاطباء ان كلها يحدث في العين انه تعرف بالعشا وهو الذي لا ينظر
صاحبها شيا من وقت الغروب كما زعموا ان اكل ادمغتها مما يزيد في جوهر
العقل ويتلوها في الجوده الحمامات وهي الفرخه التي قاربت النهضه ولم
تنهض ولا جمعته في بطنها وهي تقرب من الفراريج وتبعد بحسب زيادة مدتها ووقوفها و
ويساوت الفراريج بحسب غذائها في صنف التصاعد فهي لمن اراد ان يزيد في ما دنه ادون الفراريج
ولمن اراد ان يستفرغ من بدنه فضلا رديا ويخلف مكانه دما جيدا فهذه فضيلة الحمامات
ويتلوها الفراريج وافضلها ما لم تستفد بعد مرنا بان يحت لبهاتها فانها افضل من الرليات
والجمعيه وغذاؤها موافق لسائر الامزجه لاعتداله في صنف النضج ويسرع الى انهضامه
ثم انه يميل ما لصنعه الى البرد ان شيئا والى الحر ان شيئا والى الرطوبه ان شيئا والى اليبس ان
شيئا كل ذلك بسهوله متشبها بما تجده في بدنه لا استقامه يقيه لما يتغذا بها البدن وهذا
فضيلة الفراريج . واما الديوك المخصيه المعدله السمن وهي مطلوبه لذاتها في سعه نظيفه
تلتقط علفا جيدا فانها محموده جدا وما علف منها علفا غير مكروه مثل ان يصنع
لها فتايل من عجين قد عجن بزبيب ثم ترما اليها لتاكله حسب ارادتها في الاوقات التي
تتحرك فيها الشهوه عندها للاكله فانها تصير بهذا العلف وبهذا التدبير محموده الغذا جدا
لذيذه لاكلها سريعه الهضم بخلاف ما يحبس منها ويقيد ويربط ويعلف مثل هذا

مكروهًا في غير الوقت الذي تشتهيه مع ما هي فيه من عدم الحركة فيكثر فيها الفضلات
فيصير في لحمها وشحمها البلادة لآكله الا ان في كيموسه فضل سخانة في العروق
والاعضاء بغية تؤدي بسببها . واما فراخ الاوز المربيات في البيوت المتسعة لترتاض فيها
وتغتذي بغذاء محمود فانها صالحة الغذاء مامونة الكيموس واجود ما اكلت مشوية وينبغي ان تنضج
طوتها عند الذبح افاوي حارة . واما لحوم الحجل والطيهوج والدراج فمتقاربة المزاج وهي محمودة
الغذاء لخفتها وسرعة انهضامها لان خوضها في الهواء اكثر من جوهر الارض . واما الكركي والبلشون
والاوز الحبشي واللقلق والبط الصيني والنحام فمزاج اغذيتها متقاربة وكان [illegible] من ماسويه الطبيب
ان لحمها من اكرم لحوم الطير وينبغي طبخها اولا بماء وملح وبعد ذلك تطبخ زيرباجا بالخل وان سويت
من اكلها ولا يدمنه ويتبع عند الهضم بحلواء او نبيذ . واما الطيور الجبلية كالقطا والحبارى فالغالب
عليها اليبس والتجفيف واما طيور الماء فان لحمها رطوبة فضلية وزهومة والبيام باصنافها مولدة السوداء
فلا خير في اكل هذه لدائم التعام لكن فضوله وعسر انهضامه لما ذكرت الثقات من المجربين انه ان اخذ من شحمه
في آخر الربيع واول الصيف وجعل في المنزل هربت الحيات واذا اشتمته الافاعي غشي عليها . واما البيض فاجوده بيض
الدجاج الغض الطري وصنع نيمرشتا والنحاس صفرته وغليظه رديء وما قلي منه حتى اشتد غير محمود والنبابنين
يسلقونه بقشره ثم يقشرونه ويقلونه ويسمونه معجل ويحكى ان ينزل درجة لحم البقر وهو ادى البيض غذاء فان دعت
لاكله بصلحه وانواع العصفور حارة يابسة وفراخ الحمام حارة رطوبة فضلية والنواهض منها اخف على المعدة

واحمد غذاء ومن اغذية الصيف السمك الطري وهو انواع والخزه البحري ويفضل على
النهري وجملته مزاجه بارد رطب اذا كان طريا ولذلك صار مولدا للبلغم لكثرة عسره في هضمه بسببها
نافع للمحرورين خاصة لمن تتولد في معدته الصفار رديء للمبرودين والمرطوبين ولمن معدته باردة واذا
اكلوه يولا فيها الصلصة المعمولة بالخل والخردل ويتبع بشراب ريحاني واجود اصنافه البوري والبلطي
والبني والبحار منه ما اصيد في يومه ومنه ما لا يحتمل ذلك وهو نوع فاخر يسمى اللجي يصاد من بحر
الملح في الاعماق على قامات عدة من الماء [illegible] للطافته اذا لم يطبخ حال صيده والانقليس وبعده واجود
السمك الرضراضي الصغير الجثة المعتدل في السمن وذات القشور افضل من الاملس لا قشر له الذي
مرعاه الحشف ومأواه العمق من الماء واحسن ما اكل مشويا اما على جمر الزيتون او على سطح الفرن
او معمولا زيرباجا بالخل والافاوي ولا باس بشيه في التنور واذا اقلي بشيرج وزيت يشيطر وعند
نضاجه يلقى عليه صلصة عملت من ماء البواطري وفلوبات مقشرة وطحينة ويعدونس وعنبر
محرطبين صار من اغذية الصيف والسمك يختلف تاثيره بصنعته فيكتسب منها مزاجا آخر كالمملوح
منه فانه يكتسب من الملح حرارة ويبس صار بذلك مقطعا للبلغم الغليظ اللزج واذا طال مكثه
في الملح صار رديا والمقور بالخل يكتسب منه برد ويبس وعقبه تولد منه سوداء ويجتنب منه ما صيد من
الاجام ومن المياه الراكدة ذات حشائش رديئة والمفرط السمن والكبير الجثة غير محمود ويجب ان لا
يجمع بين اكل السمك والطعام المطبوخ باللحوم ولا يوكل بعقب رياضة عنيفة ولا يستحم بعده بماء بارد

خوفاً من ان يحدث بسببه فالج وعلى الجملة الاسهال عسر الهضم والمتولد عنها من الدم غير محمود اصلاحه

ان يعقب بالخبز الجيد ... لا يشرب الخمر **واما الاجبان** والملايم للناس خبز الحنطة المعتدل الخمير والملح

المحكم الصنعة عجناً وخبزاً في الفرن والتنور وله مزية على الفرني واذا طيب بالمصطكا والشيبة والحبة السودا

زادته ... لا يجبر يومه ولا يولد حصى ... في الغي ... سخونته البادية يعرج المعدة ... ولذلك

... حار ... ابقته قال ... في البعير ... هضمه ويولد خلطاً لزجاً

غليظاً واجود ما يستعمل حال الصحة الحديث وقد استعمل الاستسلاء من زرع صحيح لم تصبه آفة نبت بارض حرة

سالماً من العفن والسوس فيما بين زرعه وحصاده ثلاثة اشهر والحنطة اذا اكلت نيّة ولدت الديدان في البطن

والسمسم اغذى ولكنه يبطئ انحداره وذو النخالة اخف واسرع انهضاماً ولكنه اقل غذاء **قال ابن سويس**

السميد يولد خلطاً غليظاً يسدد ... الغذاء الجيد ... الطحال الضعيف ... والفطير ثقيل يولد البلغم

والمحروق يولد رياح ونفخ **حكي** ان رجلاً شكا الى طبيب ... وجعاً في بطنه فقال له ما الذي اكلته

فقال له خبز محترق فاخذ الطبيب ... ليكحله به فقال له الرجل ويحك انما

شكوت لك وجعاً في بطني لا في عيني فقال له عرفت ذلك ولكني اريد ان اكحلك حتى يقوى

بصرك فاذا رايت المحترق ... من غيره فلا تاكله :. واذا اكلت الخيل الحنطة لم تامن مضرتها وحبز

الشعير مثل الخبز البرد مولد رياح قليل التغذية **واما الارز** فهو من تبعه هندية دون الحنطة

في الاغذاء ... عنها في بعض الاحوال وحرارته ... بيبوسته وغذاوه قريب من الاعتدال

والله يخصب البدن ويزيد الوجه نضارة ويري احلاماً صالحة وكثير ما يستعمله الناس ويدخلونه

في طعامهم والهنود تزعم انه من اقتصر على اكله طال عمره **واما الالبان** فهي انواع بحسب حيوانه

وما يعمل منه :. فالحليب قريب من الاعتدال وغذاؤه جيد حافظ للصحة لانه دم قد

انطبخ طبخاً ثانياً فلا تتعب القوة في اعادته الى ما كان عليه واللبن من الاغذية المناسبة

للشيوخ الموافقة لمزاجها المقوية لابدانها **نقل عن بعض الانبياء** انه شكا

الى الله الضعف فاوحى الله اليه ان اطبخ اللحم باللبن وكلاهما فان القوة فيهما **وقال**

ابن رشد اللبن نافع للمشايخ التي ليست عروقهم ضيقة وهو فيهم اقل استحالة من غيرهم وفي المعدة

الحارة يقبل الاستحالة للصفراء :. ولك ومن شانه غسل الاحشاء من الفضول بغير لذع واذا

اطفي فيه الحديد المحمى ... اكثر تقوية للاعضاء الباطنة خصوصاً

المعدة وحبس الاسهال وخير الالبان بعد لبن النساء لبن المعز ثم لبن البقر ثم الضان

وهذه الالبان هي الطبيعية المالوفة واما البان اللقاح فانها فاضلة لكثرة النفع من

حرارة الكبد ويبسها نفعاً بليغاً والمختار من هذه الحيوانات لبن الماشية الصحيحة فانه يستدل

على صحة اللبن بصحة حيوانه ويستدل على فساده بمرضها ويستدل على مرضها برقة الجلد وقلة

الشعر وانتفاخه وامتناعها من العلف والمرعى وينبغي اجتناب لبن الحيوان السقيم فان ادمنه

بليغه والاستغنا عنه اولى واحمد :. واذا كانت الماشية صحيحة سالمة من الامراض فيختار منها

الدقيق من القمح

ويتولد منه الاشياء الكثيرة ... واللبن الرايب اكثر مادة من الحليب وفيه تليين للبطن

العتيه القريبه العهد بالنتاج راعيته حشايش جيده ولبن الضان غليظ وكذلك اللبا والطبيخ يسهلها
ويزيل نفخها واذا وضع في اللبن حصاة ملح او فلوس نفع منع تجبينه في المعده واذا اكل بالعسل
او السكر اصلحه واللبن يزيد في الباه وخاصه لبن البقر اذا اخذ سخنا ولم يلمسه هواء الا
ما لا يعتد به ويجب ان لا يعقب اللبن بغذاء اخر ما لم ينهضم ولا بالنوم حتى ينحدر ولا يشرب عليه
الماء بسرعه وهو غير محمود الغذا للمطحولين ولاصحاب الصداع والسدد وظلمة البصر فان
الالبان بجملتها غير موافقه للرواس الا ان يكون الراس قويا قويا جدا ولا موافق للحميين اذا
كانت النفخ تسرع اليها لانه في معد كثير من الناس يتولد منه رياح ونفخ والاكثار من اكله
يولد القمل ويجب بعد اكل اللبن ان يتمضمض اما بماء العسل او بخمر او بسكنجبين فانه يفسد الاسنان
ويضعف اللثه ∴ واللبن الرايب يميل الى البرد نافع من توقد المعده جيد للمحرورين ضار من اسنانه ضعيفه
والحامض من اللبن ليس بالمحمود لا يستمريه المعدة البارده على اي الجهات كان وكذلك ما يعمل منه او
يخلط به كالمطاجن والمضيره والكشك فليست محموده الغذا واما الكوامخ والبوارد كالربيب
والباذنجان والنرجس والسلق والقرع فجميعه اذا خلطت باللبن الحامض كانت رديه الغذا ولا
ينبغي الجمع بين اللبن الحامض ولحوم الطير فقد نهت الاطباء عن ذلك **ومن الاغذية الجيده**
الزبد والسمن اذا كانا طريين وهما حاران رطبان ويختار ان يكونا من لبن الماعز
لقلة دسمه واذا اضيف اليهما عند اكلهما شي من العسل النحل او السكر اصلحهما

والمحمومين

ويمنع من استحالتهما الى الفساد واذا اجعل احدهما على وجه طعام كالارز او الاطريا اذا
طبخا باللبن الحليب كان ذلك الغذا مقويا للبدن كثير التغذيه له فان خشي استحالته
اعقب بشراب السكنجبين او ليمو او بمص شي من رمانه مزه ∴ والجبن الطري بارد رطب لغلبة
قوة اللبن عليه يزيد في اللحم ويلين الطبع باعتدال لا بأس بان يعقب باكل العسل والجبن
العتيق المملوح معطش لغلبة قوة الملح عليه مولد خلطا مرارا ويهزل البدن ∴ والحامض منه
للشهوه واغلظ الاجبان ما اتخذ من لبن البقر والجواميس والطفها ما اتخذ من لبن الماعز
واما الحلاوات فاوفقها اليابسه المتخذه بالسكر ولب الفستق وتسمى الخشتف
وكذلك المتخذه بالسكر بغير نشا فان جعل الارز المطحون بدلا من النشا كان جيدا ومثل
الفالوذج المصنوع بالسكر ولب اللوز او بالفستق وبالجمله فان الحلاوات ضاره
بالاسنان مولده بثور الفم لا سيما متى اتبعت بشرب الماء البارد واذا اخذت الحلوا بعد الغدا
سوا بلا فتره كان اضرارها اكثر لتوليدها السدد وما كان منها بالنشا او دقيق او بدهن
فان مضرته ليست باليسيره لاحداثها السدد الجديه وربما تولد عنها اذا دام واتصل اكلها
امراض رديه بعيدة الانقياد للعلاج **واما الاشربه** فيقتصر منها على الموافق
في حفظ الصحه وهو شراب ذكره جالينوس في كتاب تدبير الصحه يقوي الابدان والمعده
ويفتح السدد ويشد الاعضاء اخلاطه يوخذ سفرجل بالغ فيمسح ظاهره ويقطع وينقا داخله

ثم يدق في مدق صفر او خشب ويوخذ منه رطل ومن العسل التي مثله ويرفع في قدر برام على
نار هادية وينزع رغوته ويضاف اليه نصف رطل خل حاذق ويطالب بالغليان الى ان
يدخل في قوام الاشربة ينزل عن النار ويضاف اليه بعد ذلك من الافاوية ما يليق بمزاج
مستعمله الذي يحدله ۞ ومن اشربة آخر العفة بن زهر واجاد في تركيبه
الموافقة في حفظ الصحة نافع لمستعمليه في الصيف يوخذ زبيب اسود منقا من عجمه
نصف رطل يلقا في رطل خل خمر فينقع فيه يوما وليلة ثم يرفع على النار ويطالب
بالغليان حتى يتهرى الزبيب يصفى بصفيه جدا ثم يرفع ثانيا على النار ويغلى عليه او ينعقد
اسكنجبينا فينزل ويوعا ولا يسد فم وعاه او يبرد ويرفع ويوخذ منه من اوقيه الى لئلا يحمض
زنة عشر دراهم فيقطع البلغم ويقاوم عفونة الاخلاط ۞ ولناخذ الان
في القول العام لتدبير الاغذيه بحسب مقادير الطبايع :. اعلم ان من كان دمه
ذا ميل الى سودا فانه يحتاج من الاغذيه المرطبه الحاره :. ومن كان دمه صفرا وما احتاج الى
الاغذية البارده الرطبه :. ومن كان بلغمانيا فاغذيته الحاره اليابسه :. ومن كان يجتمع
في بدنه دما جدا حسن الابيضة متجاوز في الكمية حد الاعتدال الى الكثرة فهو محتاج الى اغذيه
قليله الكمية ليست لها قوة بينة بل تكون متوسطه هكذا علمنا الفاضل جالينوس في
كتاب تدبير الاصحا وكلما يقع من المرة الصفرا فهو ينفع من الدم لاجتماعهما في الكيفية الفاعله

اعني الحراره وفي وجود المتشابه والمشاكل انما هو الاعتدال فيما يقرب منه وهي
الابدان التي يتولد فيها دم خالص نقي :. واما الخارجه عن الاعتدال فبالمضادده بلون
ذلك على قدر الخروج عن الاعتدال فانه لو غذي الصفراوي مثلا بالعسل والتمر على
مروقتهما والبلغمي بالسمك واللبن لاسرع وقوعهما في الامراض :. فهذا ما ينبغي
ان يقدم من القول العام في التدبير العام في الابدان المعتدله وغير المعتدله بغاية التحري
في الايجاز ثم ناتي بالطعامات الماكوله بقولا عاما فنقول ان الطعام الحافظ للصحه
ينبغي ان لا يكون باردا بالفعل جدا لما يطفي حرارة المعده وخاصة في الشتا ولا حارا فيلهب
ويهيج بخارا وخاصة في الصيف ولا غليظا فيتعب المعده بطول لبثه فيها ولا رقيقا فلا
يغذو ولكن ينبغي ان يكون خفيفا دسما ابدا معتدلا في الحراره والبروده :. واما كيفية الاطعمه
بالقول الخاص فكثيرة العدد متفننة الانواع بحسب الامكان واختلاف الشهوات وحسن الصنعه
يكسبها قبولا من النفس وبعضها يفضل على بعض وسنذكر منها المتداول بين الناس ومصطلحها
في تركيبها على الاختصار ويشترط فيها مراعاة الفصول والامزجه اذ كان ذلك هو العمده
في هذا الباب :. فالموافق منها للشباب وما قاربه في زمن الصيف الميل الى الاغذيه البارده
المطفيه المحمضه المزاج الرطبه باعتبار معتدل مثل الزرشكية اعني البربارسيه
والريباسيه بالخل والرمانيه بالزبيب وصنعتها متقاربه لاقتراب مزاجاتها ويصلحوا بالسكر

حب الرمان ٤

او بالعسل ويطيب بالمصطكا والدارصيني وقلوب نعنع :. صفة طبيخ التمر هندي يلبس الطبيخ
باعتدال ويمنع الصفراء وتاثيرها في ذلك اقوى مما قبلها تسلق الفراريج او الجارحات
وينصف من رقره ويلقى التمر هندي في مرقة الفراريج وتسلق ويمرس دفعات ويصفى
جيد ويجعل فيه من السكر مقدار يكسر حموضه ويرجع فيه الفراريج ويغلى عليها او يدخلها
الحمض والحلاوه ويطيب بمدافه ويعقد بنار معتدله ويلقا عليه قلوب نعنع وقطع قرفه
وينزل عن ناره ويغرف بعد ان تهدا :. صفة طبيخ بارنج يوخذ من البارنج المحشى ما فيه ويستخرج
من الشعير ويخلط في جلاب ويرفع على نار معتدله ويجعد قوام الجلاب ثم يلقا فيه الدجاج
الفتيه ويلون قد طحنت ويطيب بقلوب نعنع ومصطكا ودارصيني :. الحماضيه والحصرميه
وتوابلهما الفرع والنفاح وقلوب نعنع ويخثر بلب لوز مسموط مدقوق وينبغي ان يلون
لحم بدين اللونين لحم جدي او خروف رطب سمين وان جعل فيهما فرخين وزعتر فلا باس به والليمونيه
بالقرطم المدقوق للصفا بمرقة اللحم او الدجاج الفايقه ويرمله ما ويعيده على التصفيه
كذلك مرتين او ثلاثه ثم يرد الى القدر وان طبخت باللحم يجعل فيه كباب مدقوقه وعند استواه يغلب
عليه شي من ماء الليمون الاخضر الطري ويغلى عليه غلوتين ويطيب بمصطكا وقرفه وقلوب نعنع
وان جعل فيها سكر اصلحها :. الفقاعيه يسلق اللحم بعد ان يدق منه مدقوقه ويطيب بابازير
فاذا استقا اللحم من زفره واستوى يطيب بعروقه ويقلى فاذا احمر قليه بالدهن ومن المدقوقه والسلق

المقشر او اضلاع الجبن وحمص مجروش وارز منقا مغسول ويطال بالغليان حتى ينضج ثم يغلب
عليه اما لبن ان بخض او يعصر عليه ليمون طري ثم يغلى عليه غلوتين ويطيب بمصطكا وقرفه وملح
ويجعد او يغرف والسماقيه يدق السماق وينقع في الماء ويصفا ويجعل في القدر ثم يحلا
السماق بسكر ويخثر بعلب لوز مسموط مدقوق مستخرج في ماء السماق ويعقد على النار
ويوخذ اللحم المصلوق والكباب يقلو بدهن الية وبياض بصله وابازير ثم يلقا عليه السماق
المصفا ويغلى عليه او تدخل حموضة السماق في اللحم ويغنى بالليمون الاخضر الطري ويطيب بمصطكا
وقرفه وان القى في السماقيه والفقاعيه قبل وهي في حال غليانها كرفس اخضر وشي من قلوب
شجر الاترج ويسير جرجير حتى يخرج خاصيتهم فيما تم عند الغرف يخرجوا ويرمي بهم ويجعل بدلهم
نعنع قلوب وشي من بقدونس وزعتر اخضر بحر وطين رفيع فانهم يزدادوا بذلك كمالا :. ومما ينبغي
اعتماده انه اذا عزم على طبخ الالوان الحامضه من طعام وشراب فيلون في القدور البرام والا
في خزف مدهون بحسب طبخها في القدور النحاس فان طبخ الحامض والدسم والسمك في النحاس
منهي عنه حتى زعموا انه يقارب السموم وناهيك بذلك حدا وانذارا :. ومن ظرف ما يعمل
والدما يوكل ان يعمل خبز يخمر ارغفه فاذا اختمر خبز على العاده واذا برد يشق الارغفه بسكين
لا زال من عن الفصال الشي لاخره وينقع لبابه وينزل من غربال ويوخذ قلب فستق محمص يقشر من قشره
الاحمر ويهرش ويخوط عليه بقدونس ونعنع وسذاب ويضاف له قليل ماء الليمون الطري ويوخذ

دجاج ثنيه فانيقه السمن تذبح وتسمط وتصلق وتطجن ثم يترك انفا واذا ابردت تجرد
من عظمها ويخرط لحمها بسكين خرا القيمه وارفع ثم يوخذ لباب الخبز المنزل من الغربال
يعرك بالبقول وتكون متوزنه على اللباب وعلى اللحم فاذا اعرك عركا كاملا فيا يعلب
عليه الفستق ويقطر عليه قليل زيت وحراقه شيرج ودهن من دهن الدجاج المجموع منها
عند الصلق ويضاف اليه ماليمو الاخضر ثم يعجن عجنا جدا ثم يثقل عليه لحمه الدجاج المخرط
ويوخذ نيطب وحراقه شيرج ودهن دجاج وماورد ومسك تجمعوا في انيه ويدهن به طاهر
الارغفه وباطنها بحيث يشربه ثم تحشى تلك الارغفه بتلك الحوايج عوضا عن اللباب
ثم يرد الى حافات الارغفه فيلصق جدا وان تقدم بتخمير الحشو قبل وضعه في الارغفه الخبز
كان ابلغ في الغايه وصنعه بخميره بخرقه صيني بعشر طيب تراث بعده او مثلا من خانه
وهو محبوس فيها ثم يجعل الحشو في الغقبه ويخرنه بكثر البخور والبخورات او يدخل العود
في الحشو ويظهر رايحته فيه بقوه ثم بعد ذلك يحشيه في الارغفه ويلصق بعد ذلك
وان قطعتها شوابير بعد الصاقها كان الطف وهذا معمول عن حسن الكيفيه محمود الغذا عنا
بعمله القاضي الموفق ابن ابي الفرج الخطيب بالجامع القديم بالاسكندريه رحمه الله وحمله
في جمله ما اول للسلطان الملك الكامل لما دخل ثغر الاسكندريه فاستطرفه واعجبه :: صفه عمل
المجوريه يفرم اللحم ويصلق وفيه حب صغار فاذا انضج يقلا بدهن اليه وابازير وكرفس خضرا ويابسه

او يحرا ثم يوخذ المجور نيفا نسبه سوا فيلقيه اصلاحيا ويوخذ كرفس يابسه وملح وقرفه مد
بحسابه المجور ويعبا بعضه على بعض ويترك ساعه جيده في مصفاه حتى ينفصل منه المايسه
فيلقا عند ذلك مع بصل مشقوق متوفر وكزبره خضرا في القدر على اللحم ويرد عليه قليل
مرقه ودهن اليه ويحرك في القدر ليتنشف اللطيف والتقليب على هدو النار او ينضج المجور والبصل
بطيبته ملح ومصطكا ويهدا ويغرف :: والاسفاناخيه باللحم والارز والحمص المبلول وبعضهم
يجعل عوض الارز رشتا ويقص عليها البيض عيونا فان اختصر منها الارز والرشتا والحمص خفت
على المعده والالات الطبيعه بالجمله اصلاح هذين النوعين ان يتبعا بلقم من هري نتبع :: وينبغي
للشباب والمحرورى المزاج ان يجتنبوا في الصيف الاغذيه الحاره كالعسول والتمور ومن ذوات
الطير الحمام واليمام والعصفور ومن غليظ من اللحوم المذمومه كلحوم الخيل والجرود والجاموس والبقر
المسنه والتيوس والصيود الوحشيه والقديد من اللحم والسمك والجبن والمواليح والكواميخ وانواع
الكوامخ لرداتها ويدفع من طعامه الطيوب الحاره بقوه ليغيابها الا ما كان منها معتدلا وكذلك
البقول الحاره كالبصل والثوم والخردل ويقللوا من اكل الحلاوات ويهجروا اشرب الشراب
ومما ينبغي لمستحفظ الصحه ان لا يميل من الغذا في الصيف كما يميل في الشتا بل يعتمد في اقله اعتياده العليل
بالذبح فان المعلم ابقراط يقول ان اصعب ما يكون احتمال الطعام على الابدان في زمن الصيف والخريف
واسهل ما يكون احتماله عليها في الشتاء والربيع :: قلت فلاجل ما قاله ابقراط يجب الاقتصاد من

الغذا في هذين الفصلين مع تجويد لينها منه وتلطيفه على اتم ماينبغي من الاحتفال بالحوله
الكافيه قبله والدعه والسلون بعده مثل المرخات الكامضه بالفراريج والكامخات
مطفاه بماء الحصرم او الفراصيا او البرقوق او الرمان المز مطيبا بالصندل والدار صيني
والكزبر وحبات مصطكا محتر بقلب لوز مسموط مدقوق وخشخاش منقا محليا بالسكر
والزيرباج بلحوم الطا والحملان بالعناب والفرغ واضلاع خس ممزوجا بخل محليا بالسكر
مطيبا بزعفران ومصطكا وقد يبدل الخل بالفراصيا الخضر الطريه فهو باسم الخل الاسفيدباج
العصب واما هو في الطعامات قاطع لاسباب العفونه ومن المزاجات الطف من هبا
مما قبلها واحد لنغيه مما بعدها ادكان الدهير الملطف لايحل الطا فذا احود في حفظ الصحة من
الدسم المخاط : صفه عمل زيرباج وهو معتدل المزاج موافق للاصحا ومن الشباب
والكهول وما قاربهما في المزاج يسلق اللحم والجاب فاذا انعقد من زفره يقلا بزيت ودهن اليه
يباض بصله ويدر عليه ابازير معتدله في مزاجاتها مع الكزبر الخضرا ويابسه فاذا احمر اللحم
واخذ حاجته من القلي يصب عليه عصير من ماء الرهان الاسود وحب الرمان يصفى بعد مرسهما في مرقه
اللحم ويصفى فاذا على بلها الفرع والسلو فاذا انضجا يطيب بعنبر ومصطكا وهندوايضاي الملوخيه
اغني ملوخيه بارده رطبه يطبخ باللحم والجاب والفراريج وفراخ الحمام بحمص ان يشا ومقدر من كبك
الملوخيه طريه غضه ويخرط رقيقا وان خرط معها البيسبير من السماق الاخضر منقا من عسالجه

قلل من ريحها ويشترط نضجها وظهور ابازيرها وملحها وتطيب بالنعناع او بهذا وتعرف : المضيره وهي
اللبنيه تطبخ بلبن غنمي ليس بحامض بلحم خروف ويسقط توابلها في الصيف النعناع الحامض وفي الشتا الكراث
الرؤس وتطيب بالمصطكا وبهذا وتعرف وبوزن بعد ذلك العرفه المسحوقه اصلاحها ان تؤكل رغوه الجرد
السكباج بلحم حمل فتي يعرق وبقلي بزيت ودهن اليه وكزبره ودارصيني ومصطكا ويصل بخوط رقيق واذا
بلقا عليه اما قرع او جزر مسحوقين ويعرق ويعليل زرفيته ممزوجه بمثلها خل خمر وداذي يعسل ويجعل
فيه شي من قلوب شحر الاترج وكرفس وجرجير وعند الغرف من مابهم ويبدل بعلو نعنع واعلم ان لحم الجدا النظم
السمان من الاغذيه الفاضله واذا طبخ ودر عليه فلفل وكزبره واكل سخنا كان غذا صالحا والدم عنه التولد
دما محمودا وليجتنب اللحوم البائته لرداه يقبلها الاسيما في زمن الصيف ولا يسعد من لحوم المواشي
والطير الاكما كان ذبيحة يومه وافضل اعضا المواشي وسط العضل لسرعة انهضامه وقد
تقدم منا ذكر ذلك عندما ذكرنا اللحوم وذكرنا غير ذلك مثل الرؤس والاكارع والبطون وشحه وما
لاذكرناه هناك فنذكر الان في هذا الموضع مثل القلب والعين واللسان والكبد والرئه والطحال والكلا والغدد
والسمين خلا فينبغي ان يعلم ان القلب والرئه والطحال والكلا والسمين والغدد جدا ان جملة هولا الها
بحافظ الصحه غير محمود ولا غني في شي منها واما اللسان والعين والعنق والكبد اذا كانوا من حيوان
محمود الغذا وهو صحيحا فان الاغتذا به يولد دما محمودا برئ من الرداه واذا السمين غذا
البدن غذا معتدلا جدا واقبلت عليه النفس للذاذته فبسرع انهضامه والبدن كثود الغنم

لبود الاوز المسمنه والبنذ لك كبود الدجاج الفايقه المسمنه واعلم ان من مصلحات
الغذا امتصاص الرمان الملليسي الحلو العادي من العجم بعقب الاغذاء فانه مانع لفساده
لاسيما الضعيفي الهضم الذي يتبسد طعامهم في معدهم فيجشو الحامض والدخاني • واما اللحشا
الشبيه بالحه بوالحة البيض اذا هو عفن فيوافقه مص الرمان المز • والمبرود للرطوب
يوافقه من الفصول الصيف والمحرور المرود بحالفه الشتاء او قريبه • واما اغذيه المرودين
المطوبين في الصيف فما عدل عن البروده الى الحراره من الاغذيه الصيفيه التي بدينا
بذكرها وكانت قليله الحموضه او عدمها واكثر الاغذيه الشتويه التي تقدم الان في
ذكرها فالموافق منها لهم ما لطف وخف كالمسايلي والمعرفات السبادجه والقلايا والشوى
والمطجنات وماله كيفيه جيده وغير ذلك من الاغذيه الشتويه يوافق الشباب ومايجري
مجراهم في المزاج من المحرورين اذا كانت هضوم معدها لا يدم صحتها شي • ومما يوافق المبرودين
في الشتا التنقل بجوارش العود والعنبر والزنجبيل المربا بالعسل وينعكسون في الصيف بالعنب
البضيجتين فهذا ما تيسر من اغذيه الصيف • **واما الاغذيه في الشتاء** فنقول ينبغي ان يوكل
فيه الطعام الحار بالفعل ولا يبالغ في حرارته بالقوه لاسيما لذي مزاج حار او محرورا او شاب لئلا
يجلب لهم امراضا واعراضا في الربيع وحافظ الصحه يقلل في الشتا من اكل الفواكه والالبان والاجبان
والاسماك الطريه ويجب ان تكون الاغذيه الشتويه لها قوه وفضل تغذيه كالهرايس
والخبيطات معموله من لحوم العجول والحملان والديوك الخصيان والجداد طبخها حتى تكون سلبسه
في قوامها لينه في انعقادها لبس الديسومه ويهذا الغذا كثير التغذيه مخصب للابدان
النحيفه ان استمرا بها معدهم مقويا ابدان غير مم موافقا من رياضته لمن به اصلاحه ان
يونن بالقرفه المسحوقه وينبع بلغم من مري نقيع • ومن الاغذيه الشتويه الاشويه
والجود ابات واجود ما عمل للجزور الحولي والجدي دكره بعد مفارقه التنور اصلاحه بالخل
وفيه الليمو والكسود والجود ابه بالعسل او السكر وهذه الاغذيه تغذو اكثيرا فلا يوكل
الا على خلو المعده وجوع صادق ولا يكثر منها بحيث يضيق النفس ولا يخلط معها غيرها
فان الغذا الذي يكون بهذه الصفه ينبغي ان يوكل وحده ليقوى حراره الطباع على هضمه ويكون
قد ارتاض رياضه كافيه من قبله وعند انهضامه ولا يعجل بشرب الماء عليه • ومما يوافق
الشتا الاغذيه افراخ الحمام الناهضه التي قد بدت في الطيران اذا سلقت وطجنت وطيبت
بالمري النقيع والدارصيني والفلفل بعد استلاب روسها واعناقها بعد الذبح لردائتها فقد
زعموا انها تحدث الام الراس وهذه الفراخ اذا طبخت في الصيف فلتعمل بماء الحصرم او بما الرمان
الحامض او بالخل وهي بالاسك رديه الكيفيه بحثها على توليد بهموس ردي عفن • وكذلك نخاليف
البدح والدراج والحجل والطيهوج تعمل قلايا بالزيت والبصل والثوم مطيبه بالافاويه حاره
والفايق من الدجاج والخصيان من الديوك اذا شوبت في السفود على نار فحم معتدله ولزم مسحها

وتعب وكد

بزبيبه ممرسه في يسير شيرج وماورد وفيه ملح مخلوطين حتى ينضج واذا كان غداء فاضلا
وافضل منه ان يسمط بعده ويصلق حتى ينضج ثم يرفع ثم يدهن بيسير زعفران محلول في ماء ورد عتيق
او نضوح مقوى ويلطخ بدهن الية وحبة مصطكا فاذا نضج يذر عليه فلفل وكزبرة ويوكل
سخنا ∴ ومما ينبغي علمه لحافظ الصحة انه لا يكثر من استعمال الشيرج في الطعامات
ولا يدمن اكله في غيرها وزيت الزيتون يغني عنه في دفع الزفر وانفع للمعدة وقد زعموا ان الشيرج
يضعفها ويخل بالاعضا لانه لا قبض فيه بخلاف الزيت فانه يقوي المعدة وادمان ذلك
ان الشيرج يحدث بخر الفم وما احدث البخر الا وقد استحال الى كيفية رديه فينبغي تركه
بسببها ودهن الالية فيما يطبخ كافي ∴ ويطبخ خصيان الديوك بالجداء اذا كانت سمينة فانها
تطبخ بالارز المنقا وتفلفل بدهنها وفيه الحمص والفلافل صحاحا وهو غذا جيد امعو باللقوه
صالح الكيفية ∴ ومن الاغذية الشتوية القلايا المنوعة والمعروفات السبادجة باللحوم
السمينة والدجاج العتيقة الفايقة ∴ صفة معرفة سبادجة يصلق اللحم ويعمل منه كباب
مدققة بعد ان باقلي كان فاذا انزعت رغوة اللحم يصفى عنه تعريقه ويسبك دهن الالية ويقلي
فيه بصل مخرط وكزبرا خضرا ويابسة وفلفل ويرد اللحم والكباب عليه ويقلا ويلوح مرات او ينضج ويجمر
يرد عليه غمزه من المرقة وفيها الحمص المجروش ويغلي عليهم بعد ذلك غلوتين فلانه ثم تطيب بالملح والمصطكا
والقرفة ويرمى فيها قلوب تغنم وتهدا وتغرف ولها ادنى مرقة فان كان زد دهنها اكثر فعند ما ترد المرقة

يضعف البصر ع

يكون متوفر بنقا الارز ويغسل ويلقا عليها فاذا نضج يهدا ويغرف ويسمى نقلية عربية ∴ صفة نقلية شامية
عملها سياقة العربية وعند ما يقلي اللحم والمدققة يذر لوز مقشور مع كزبرة خضرا دقاق ثم يجعل على اللحم
ويلوح في الدست بالبنفسج بلوحكا مشابكا ثم يرد عليه من مرقة اللحم غمزه ويغلي عليه غلوة والثانية ويطيب
ويهدا ويغرف وله ادنى مرقة ∴ لونا اخر يسمى دربونه يسلوق لحم خروف او حامر كان سمان فاذا نضج يصفا
عن تعريقه ويقلي بصل مخرط وراس ثوم مدقوق ونقطة زيت وشيرج قد خلطوا معا جميعا من دهن اللحم او الدجاج
ويلقا عليه ابازير حارة فاذا نضج بالعلي يذر كزبرة خضرا وتكون متوفرة في المقدار اذا واحدا ويعمل في المرقة وتصفا
من منخل مرات وترد على اللحم ويجعل بتبليل الارز مدقوق فوق اللحم ويغلي عليه حتى ينضج يهدا ويغرف ∴ صفة قلية بدرحل
فيها عساليج الشمار الاخضر قد تقشر من قشره وورقه او اللفت والجزر او الهليون اي ذلك تيسر وجوده اذا
نقي اللحم من نفره يلقا فيه الحمص المبلول مهروس نصفين مع راسين ثلاثة بصل مقشر صحاح مشققة الروس واذا
نضج يصفا من تعريقه ويقلي بزيت ودهن الية بصل مخرط متوفر وكزبرة خضرا ويابسة وفلفل مدقوق وعندما
النضج يلقا عليه ما يصاب من النباتات المذكورة ثم يلوح مع اللحم بلوحكا فاذا حتى ينضج يغرفه ويدخله حران الموابل
ويكون الدهن متوفر وينقص البيض عليه عيونا وتطيب بزعتر وملح ومصطكا ويهدا فان زاد دبار توسعة اذا كان
تلقي اللفت او الجزر يرد عليه مرقة اللحم متوفرة واذا غلي يلقا عليه الارز المغسول فاذا نضج تطيب عادة الطعام المشبع
ويهدا ويغرف ∴ صفة ترخينة يطبخ لحم خروف سمين ويعمل منه مدققة فاذا نضج وتنشف من رفره يصفا
من تعريقه ويقلي بدهن الية بصل صحاح ومخرط وكزبرة خضرا وابازير العادة ثم يلقا عليه الجزر المنحوت والاسفاناخ نصفين

[illegible]

ويلوح في الدست هايه ثم يرد عليه المرقه واذا غلي يرما فيه الارز والحمص المبلول وعند نضاجهما يبعض عليه
البيض عيونا ويطيب على العاده ويهدا ويغرف ويما يعدل التركيب ∴ صفة ارز مفلفل يسلق اللحم ويعرق
بدهن اليه ويعاد عليه مرقته ويكون قد سلق مع اللحم حمص مبلول ثم يرما فيه الارز المنقا ويغلي عليه حتى ينضج بصفاعته
ويقلب عليه دهن الية وسمن يصفي ويغطا راس القدر حتى يتفلفل يرما فيه حشيش مصطكا وفلفل صحاح والعجم يجعل الارز
ليس يتشع ويلقيه في الماء المغلي ويحركه او يستوي الارز يخرجه الي مصفاه حتى ينشف ويبرد الما ويجعل عوضه
ويرما فيه حشيش مصطكا فاذا غلي يرما فيه الارز ويقلب ويكمر حتى يتفلفل ∴ واما الارز الاصفر المحلا فهو يسلق الفلفل نحو
حمص بل يعوض بسنبق ويجعل العسل النحل في بعض النغر توعنه لكل رطل ارز رطل وثلث عسل بعد ان يحل فيه زعفران وينشا
النار او يداخل الحلوا الارز بنوا عصاره ويغطا الدهن والسمن ويكمر حتى يتفلفل واما النباتات الرديه فلم نذكرها ولابد
للبنيه باسمايها وكذلك القطاني مثل الفول والعدس وما يجري مجراهما اجب التعفف غرادها وليعلم ان تهديه الطعام
من الواجب فان في تهديته بعد كمال استخانته اكرامه فانه اذا لم يهدا لا يهيا ان يكون التمتع بأكله على جهة
وعطله ولا يتهنا باكله لسخونته وربما ضر اكله وبعد تهديته لا يوخر غراكله ليلا يا يخلف في التهي ∴ صفة
المري النقيع طيبه مجلوب من المغرب وفيه يشحن ويطبع للزوجات منشف لرطوبة المعده يطبخ بلحم خروف
او بلحم دجاج السمينه واذا نضج يقدم ونفصل وتضفا من النفر ثم تعلا من مخلوط بدهن حمع من اللحم او من الدجاج
ثم تغلي بصل مدبم وشي مخرط بكر حضرا وبابسه وفلفل وقرفا مدقوقين ويلسف في الدست تلويحا واذا
تكامل نضاج البصل هيانا المري ونقدر ما يوخذ منه لكل رطل لحم سري او دجاجه زنه اوقيه مري مصريه

لا يغير فان كثرته تمرره فيجعل في غضاره ويطيب زنه نصف درهم زعفران يداف في المري ويعصر عليه
ماء ليمونا خضرا وزنه المري خل ويذوب ويلقا علي اللحم المقلي حال قليه فيلوح فيه او يكمر ويلقا
المري يلقا عليه قلوب بقنع ويرد عليه من المرقه غمره ويختم بقليل بند وحمص محروش وقلب جوز مقول
ثم يغلي عليه ملاء غلوات ويطيب بمصطكي ولا يغرب بملح وان ينقل اللحم او الدجاج من ادني المري هذا
الاعتبار ∴ وانواع العصفور يختاره في الشتا ممنوعه في الصيف لحرارتها واجوده الشتاي والدجاج
والعصفور الاصفر المعبي تعمل تقليه بابا في وهذا العصفور الاصفر يسمونه النفشار ان يشوي في
السفود يلف عليه ورق اترج اخضر او اماج ويشوي وينزل بعد به ويلبسه فناهد وعطريه
وبالجمله في العصفور شديد الحراره ومداومه اكله يحرق الدم غير موافق للشباب وذوو الامزاج الحاره
اصلاحه بسير بعده الرمان الحامض ∴ والسماني المعبي في الحر اكله بالاسهاله يودي لونه يغلبي الحرير خرابه
واذا انحل عندنا فليس بالردي وحرارته الي سوسه ∴ المشوي من اللحوم ما شي كان او طاير ولو
بولغ في انضاجه فانه دون المصلوق فيجيس الاستمرا واحس طرق شيه ان يقطع البشماز صغار
ويسلمه اليه وتغرز في السيخ بين كل قطعتين لحم قطعة الية وتشوي على نار فحم معتدله وكلما عرقت الاليه
واردت ان يسيل يرفع راس السيخ الي فوق حتى يسيل الدهن على اللحم ويتفقد بالماورد ويمرح بريسيه
دفعات حتى يستوي يرش عليه كزبره يابسه ويقدم ويوكل سخنا وهو معطش عاقل للطبيعه لانه يسفيد نوه
من النار وحراره ويبس فلا يوكل الا على جوع صادق ولا يخالط بدء غيره لتشمل للعده عليه بانفراده تجد نفعه

اصلاحه اذا اخذ بعد تمام الهضم شيا ولم يتقدمه شراب يكاد ان يعطر انه يلينه والا فضوح مفوه
ويشد بدنه بعد ذلك برياضة كافيه ∴ واذا اجتنب قشر البطيخ الاصفر والتين في الغدو مع
اللحم الغليظ الحاسي اسرع نضجه ويفعل مثل ذلك دق التين بقضبانه ومن اراد اللحم ان ينضج سريعا
في الشتا فليأخذ بصلا وكرفسا بورقهما ويطبخ به اللحم ∴ ومن الاغذيه المقويه للابدان الفصيحه
واحسن ما طبخ بلحم الضان السمن والشبت واللوز واذا ارخا الصبح نشاه يسقا لبن حليب سيما بعد
حتى يبعد والسوربات بالارز والاطريا نافعه وهذه اغذيه ساذجه بعيده من التصرف لذلك
المسالين بالدجاج والاعضاد وان صلقوا ثم دهنوا بزعفران فيهما وورد وطحنت وقدمت كانت
من محمود الاغذيه لكل الناس اصلاحها عمشها عند الاكل في صلصه من ابازير حار وتبل
وتمنع من تخرطن ماعم ويداب المحموع ما لم يواطي وخل خمر يصير بالسويه محلا ليسكر ∴ ومن اطعمة
الشتا والربيع المصليه والمقطعه والارز والاطريا بطبيخ دل ذلك باللبن الحليب وهي اغذيه نافعه
لاهل الكد والتعب وبعد غرفها يجعل فيها الزيت الطري والسمن اصلاحهما بالسكر والعسل
ويجب ان تخلط من الاغذيه مع غيرها ولا تؤكل بعقب تعب ويجتنب الحركه القويه عليها
واعلم ان الزياده في الرياضات على اختلاف انواعها والتوفر في الاغذيه والاشربه والنبيذ
من الشتا يحتمل في الشتا احتمالا عن من الفصول واذا وقع فيه خطا يسير كان محتملا
لان الحراره الغريزيه مقرها في الشتا اعماق البدن فتجود الهضم ويصلح ما يحتاج اصلاحه وتقل بسبب

البرد جريان الاخلاط وسيلانها وتنكسر سورة حدتها ولذلك تقل في الشتا الامراض وتقل فيه
الاعلال والانصبابات وتستقيم فيه الاحوال ولا تكاد يحدث فيه مرض الا عن سبب خطير
او امر كبير ولا باس في فصل الشتا باهل الكد والتعب ان يتغذوا بما يناسب ليقويهم لما يعانون
من الاطعمة التي تغذوا اكثر ولتطيب الاطعمه الشويه بالابازير الحاره والافاوي ويزادوا بعد
ليظهر اثرها وخاصه لذوي مزاج بارد او سخ اما الشباب والمحرورين فهم في غنا عن ذلك مع انهم احسن حالا
في الشتا من غيرهم واولا ما استعملوا فيه للمايله الى الحراره وفي الصيف بضدها واما الذي في
الخريف والربيع فاخرد لي فصل شبيه باول انيه ومن تعذر اغنا من الكلام في تنويع الاغذيه وحد ان
نجمعها نخا وعيونها جامعه للمنافع ثم انني التزمت الا اني في هذه المقاله بتعرض لمجهول بل لما لا
يستغني عنه احد من الناس على مذهب ليامي الصناعه ابقراط وجالينوس ومن تابعهما كالرازي وعلي ابن العباس
والرئيس ابن سينا والماليه فيه بغيه للاختبار وتفضيل الاختيار فان رجع مسترب فليتصفح معاني
ما اورده فيها يجدها منثوره في عامة كتبهم اما بنصها او بمعناها وقد تجملت في جمع متفرقها
غاية التحري والاجتهاد ونسال الله الاعانه فنقول ان الاستدلال على انهضام الطعام في المعده
انخماص البطن وسهولة خروج النفس والنشاطه في الحركه بعد الكسل والاسترخا العارض بعد
الاكل والجشا العديم لطعم الماكول فاذا ظهرت هذه العلامات ثبتنا انهضام الغذا في المعده واستحق
ان يشرب شرابا باقتصاد واذا فعل ذلك كان غير مخطئ بل معين في توليد الدم الجيد مساعد للطبيعه على

افعالها المخصوصة بها :. ويجب اجتناب الفواكه والبقول ما عدا التين والعنب النضيجين الصادقي الحلاوة
اما الفواكه فلسرعة استحالتها وخاصة بعد الطعام فانها تفسد وتفسد بفسادها الطعام واما
البقول فلعلة الدم المتولد عنها ورداءتها في الاكثر واما التين والعنب فان ابن سينا لا فضليتهما
وقد زعم جالينوس انهما كالرئيسين لسائر الفواكه والاولى ان ياكلهما الى ما يفسر الغذاء وحده فان المعدة تطبخ
هضمهما ويرمى من التين قشره واذا اغمس في الانيسون المسحوق مع السكر واكل على الريق اعان على فتح
مجاري الغذاء واصلح اللون الفاسد وقوى الكلى والمثانة وان نفخه والعنب الابيض احمد من الاسود اذا
نشأ وما في الرقة والنضج وغذاؤه مسمن للبدن نافع للصدر والرية والبطئ الهضم منه المعطاف خير من المقطوف في
يومه ولا يوكل التين والعنب الا على خلو المعدة ويكره اكلها وان كانت المعدة حارة المزاج اعقب التين بالسكنجبين
والعنب بمص الرمان الحامض ولتوخذ بعد انهضامها اطريفة جيده لمرارة معها او مرحد اما المواد
يمري والاكثار من التين يقمل البدن ومن العنب يضر بالمثانة **واما الخضر والنباتات** التي ينبغي ان يجتنب لرداءتها
فهي البصل والثوم والكراث والكرنب والباذنجان واما الخيار والقثا فاقل منها رداءة واما
البطيخ فالاصفر اجل او اكل النهار والمعدة نقية من خلط وغذا فانه ينهضم فيها ولا يلون رديا واما الاخضر
فيقوي الترطيب والتطفية وان اكل على الريق غثيا وقيا وان اكل ... يدر البول ويوافق اصحاب المعاء منه
مواد حادة وبالجملة فاصناف البطيخ سريعة الاستحالة واستحالة الاخضر للبلغم اكثر فلا يوكل على جوع ولا
نيام عقب اكله على الجانب الايمن وليتبعه المحرور بالسكنجبين والمرطوب بالزنجبيل المربا والاكثار منه يوجب الهيضة واما
ما كان من الفواكه الطرية فيه قبض كالسفرجل والاجاص والتفاح المز والرمان الحامض فلا باس بتناولها بعد الطعام

تؤخذ على سبيل التداوي ولا يكثر منه لا سيما في غير اوانه اما ما هو في اوانه فقد ينتفع
بها الشباب والمحرورين في الصيف كما ينتفع المشايخ والمبرودين في الشتاء بالبقول الحارة كالرشاد
والجرجير والطرخون واللفت والهليون ونحوها مما هو اشد حرارة كالبصل والثوم ان اشتد
ضررها بالدماغ والبصر **قال عبد الملك بن زهر** واما البصل والثوم فلست اقول انهما
يضران البصر ولكني اقول انهما هو العمى بعينه :. قلت ومن تاذى بمثل هذه
البقول الحارة فليصلحها بمثل البقلة الحمقا والخس والهندبا والخيار والبطيخ :. واما قطع رائحة
منها من الفم فمضغ النعنع او الكرفس او السعد او ورق الاترج او السذاب **واما اوقات
الغذا** فان الواجب اولا النظر في الوقت الحاضر من اوقات السنة ومقدار ما يحتمله كل
فصل من الاغذية والاشربة التي يالفها ونشا بدنه عليها ثم مراعاة العادة التي
تمادى امره عليها اذ كان النظر في العادات باب كبير من ابواب حفظ الصحة وقد قالت
الحكما المتطببين انه من اعتاد الوجبه او التبيتن استمر على عادته ولا يغيرها في حال صحته
بل يجب على من له غرض في حفظ الصحة ان يعتبر احوال المعدة قبل ان يلون نقية من الغذا الاول
كما اذا اصبح وفيها بقية من الغذاء الامسي فلا يتعرض الى اخذ غذا حتى ينحدر تلك البقية ويتحرك
الشهوة للاكل ويجلب الريق الى الفم ويخرج فضلات المعا والمثانة ويتغير لون البول الى الحمرة
وبعد ان يتناول رياضة كافية قالوا ولا ينبغي ان يتجاوز بعد ذلك بساعتين بلا اكل الا ان يكون

لا سيما البدن الذي لا يعتاد [illegible]

ممتليا اخلاطا نجحة فاذا اخر الغدا على سبيل التداوي جاز لا كفعل الجهال الذين يجعلون للغدا وقتا
موقتا كالصلوة المفروضة لوقتها ويأكلون جزافا من غير التفات لما ذكرنا في غير موضع منها
فلو دبر الانسان نفسه مثلا كما يدبر بهيمته التي كسبها ليسلم من امراض كثيرة وذلك انه لا تجد
احدا من الناس يبلغ العلف لبهيمته جزافا بل يقدره لها بحسب احتمالها وهو يأكل جزافا بلا
تدبير ويتفقد احوال بهيمته حتى في حركاتها فيروضها بالجر لئلا يدوم وقوفها فتتلف ولا
يشبع بها ولا يفعل مثل ذلك بنفسه ولا يفكر في رياضة بدنه وهي الركن الاعظم في دوام الصحة
ودفع اكثر الامراض. وليكن اخذ الغدا في الصيف بواكر والعشا عواصر حتى يجوز بهذا
بازا ذاك وفي الشتا يكن الغدا بالقرب من وسط النهار لاعتداله والعشا اخر ولا
ينام حتى ياخذ في الانهضام فان الطبايع بالمنى المرفق وعادات الناس تختلف في الاغتذا
فاكثرهم يتغدا ويتعشا والصواب عند جمهور الاطبا الاقتصار على اكلة في اليوم او مرتين في يومين
فاذا اكل يوما من اكلة في غده مرتين قال موسى القرطبي وهو احد نجبا الاطبا المتاخرين كلاما هذا نصه
قال ان الذي ياكل مرة في اليوم قد يتقوى في بعض ليالي الشتا ان يسهر اول الليل لطول ليالي الشتا فيخلو
معدته كما في الصيف فياكل طعاما خفيفا وقت العادة ولطول نهار الصيف وتحليله اذا جاع عند النوم
وجد معدته خالية وهذه احوال اكثر ما تعرض بين وان كان القياس صححها بالتجربة اني ان تناولت خبزا وادما
ولو العليل فاذا تبيته ويفسد وان تنخا لي الامتلاء معدتي اخلاطا فان ابتدا ان اشتغلت اغديه خفيفة سهلة

الانهضام ولا اقتصر على غذاء واحد فتارة اشرب مرقة فروج ان حضرت وانا نائم وتارة اسلق خمس
ست بيضات من بيض الدجاج واتحسا صفرها وهي رطبة بعد ان اذر عليها دارصيني وملح وتارة
اتناول زبيب منزوع العجم وقلب فستق او لوز مع تين او فانيد وتارة اخذ بستام اشربة السكر
او العسل ايها كان اما في زمان الشتا فاني اتناول اقداحا من الخمر لبرد الوقت ولمعرفتي انه لا ينبغي
المبيت والنوم على خوا الا لمن يكون في بدنه اخلاط نية فيجد بريد نضجها قال موسى ورايت لهذا
التدبير نافعا جدا جدا. قلت وانا اشير على من يروم تدبير صحته ممن هو مترف قليل الرياضة عموما وعلى
الحضرة حرسها الله خصوصا بهذا التدبير كله وبعوض مولانا الخمر بشراب العسل المنوه اذ كانت الحضرة
منزهة عن الخمر ولا ينتقصه سيرتها المشهورة وبالجملة فملاك الامر في الاغتذا ان يكون عن شهوة صادقة
ولا يمتلي منه حتى تسامه النفس بل يقوم عنه وفي نفسه شهوة له وتلك البقية تبطل عن قريب وهذه الخلة
من كمال العقل وتمام المروة وهو عنوان جليل في حفظ الصحة للراغب في استدامتها قال ابقراط
وكل تغذية هي في الغاية القصوى فهي خطر قال جالينوس عند شرحه لكلام ابقراط انما
افراط في هذا الفصل وحذرنا من تغذية الابدان الغاية الامتلا لان كثير من الناس يخرجهم سو التدبير الى
الشره فيفسدون بذلك طبايعا جيدة كما ان غيرهم ممن تركيب ابدانهم في الاصل ردية يصلحونها بالتدبير
المحمود وكان بعض العباد من بني اسرائيل يعيب عليه السلام المايدة ويقول معاشر المريدين لا تاكلوا كثيرا فتشربوا
كثيرا فتناموا كثيرا فتخسروا وعند الموت كثيرا وفي حكمة لقمان يا بني اذا امتلات المعدة نامت الفكرة وخرست

الحلمه وتعود الاعضا على العاده .. واعلم ان الافضل من الاغذيه والاشربه هي التي تصلح لمن قرب الى
الاعتدال في مزاجه ومن كان بهذه الصفه يحتاج الى الاغذيه الملايمه بجودة كيفياتها التي يولد دما محمودا
وابعد الاغذيه من المذمه هي التي بين الغليظة واللطيفه لانها معتدله متوسطه بين الافراطات
واما مقدار الكم من الطعام فيختلف في حق اشخاص من الناس فان منهم من يكون معدته لينه وهضمه قوي
فيحتمل من الطعام مقدارا كثيرا ومنهم من معدته صغيره بالطبع وهضمها ضعيف فلا يحتمل من الغذا
الا المقدار اليسير فلذلك ينبغي لمن يروم تدبير صحته ان ينظر في ذلك ويقدر غذاه في حال الصحه ويعلم
المقدار الذي اذا تناوله في زمن الربيع سهل عليه هضمه واستقام به حال بدنه فيتخذ ذلك المقدار
اصلا يقف عنده ثم ينقص منه كلما زاد به الحر نقيصا قليلا قليلا لا بتدريج واذا اخذ الحر في
الانحطاط زاد فيه كذلك الى ان يصير الى البرد ثم يعود للتنقيص هذا راي الحكما المتطببين
في تدبير الغذا بحسب الكيفيه والكميه والفصول من السنه فان كان هضمه ضعيف ومعدته
صغيره جعل الغذا الذي من شانه ان يوخذ في مره واحده متقسطا في مرات بمقدار تقوى الطبيعه عليه
قوه كامله وتنهض باستمرايه المعده ويتحرا الاوقات البارده من النهار لاخذه لاجتماع الحار
الغريزي في الباطن فاما الاوقات الحاره من النهار فيكره فيها تناول الطعام لان حراره
الهوا تجذب الحراره الغريزيه الى خارج فتضعف في الباطن عن هضمه ولهذه العله صار الشتا
يستمري فيه الغذا بخلاف الصيف .. فان لم يجري في المسالك البارده وليتخذ فيه حركه كافيه

ونعوه بعد وسكون من النفس والبدن اما سكون البدن عن الحركه فان الطبيعه اذا لم يشتغل بعد الاغتذا كانت تمن
تعمل عملا دموقلو مشغول فيعيو ولا يجد هضمه على ما ينبغي واما سكون النفس عن عوارضها الرديه كالهم والغضب
ونحو فان من بعد الاغتذا مفسده له ويخرج قبل كمال المعده من تمام هضمه على ما ينبغي فان اتفق اعتدال الهوا
او اخر النهار في الشتا والصيف وكذا في الربيع والخريف فالعشا خير من الغدا ولهذا كانت الحكما الاول يفضلون ذلك
لاجتماع الحراره في باطن البدن لبرد الليل وحضور النوم الطبيعي وقدروا للغدا ثلثا وللعشا الثلثين ومما يكون
بريا من تزقى لبحره للراس شرابا كان او من الحبوب النافخه والالبان والتمور فان بخارها يرتقي في النوم الى الدماغ
بخلاف ترقيه في اليقظه وبموضع حضنه وعلو مكانه ممنوعين في ارتفاع الخلط الفضلي اليه فيوديه والحمره حرسها
الله يحتاج الى مراعاة هذا العضو لضعفه عندها وتقويته فمن اهمها الاعتنا باصلاح المعده وحفظ صحتها
باستفراغ ما يحصل في اعاليها بالقي وفي اسافلها بالاسهال وتوقي التخم وغسل ما في خملها من الرطوبات بما يقطع ويحلو
والدليل عليه كثره الرتوق والتهوع بعد الطعام وافضل ما يستعمل لذلك درجمها عنبو يخلط فيه عود وقرنفل مسحوقين
كالحل والذي لنا محمد يوخذ منه عشره دراهم بما حار قد اغلي فيه سنبل هندي زنه ثلاثه دراهم ثم يخفظها بعد ذلك حتى لا
يتولد فيها خلط له بخارات تصعد الى الدماغ كما قال جالينوس انما يعرض له الضرر من المراض يعرض فيه وجده فقط
ولكن من قبل المعده اذا ارتفع بخار الكيموس الردي اليه .. ولا ينبغي النوم حتى ينحدر غذاه عن فم المعده ويعرض نفسه على
الخلا وقد يعرض للمعده اسباب كثيره يضرها فيجب توقيها من ذلك ان الطعام يفسد فيها من جهات عده اولها
رداة هضمها والاكثر الامراض من ذلك ثم ادخال طعام على طعام لم يدر ولم ينهضم فيفسد معا لا سيما ان كان

غليظا فيصير بمنزلة النار اذا التي عليها حطب رطب لا يقدر على اشتعاله :: ثم ما يورد عليها من الطعام الوان كثيرة
مختلفة في الوجبة الواحدة لانها اذا كانت كثيرة احتاجت الى الترتيب فيما يقدم منها وما يؤخر ويصيب منها
بزايد عن الحاجة لاقبال الشهوة على كل واحد منها فلا يقدر القوة الهاضمة على احالته بمنزلة الحطب الكثير الملقا
على نار يسيرة ولذلك كانوا افاضل الاوايل يتغذون يوما لحما فقط ويوما خبزا فقط او ثردا او بالاقتصار على
اللون الواحد وجعلوا العلة في ذلك اختلاف الهضوم وتحير الطبيعة لان الالوان المختلفة تحتاج هضوما
مختلفة كل منها بحسب طبيعته واذا كان لا بد من التنوع فلتكن ملائمة واذا قدمت ابدا كل مما وقع اختياره
عليه وتحركت شهوته اليه من اللون الواحد الاصلح لانفعه لان بين الطعوم والنفوس مناسبات لا يقدر
الانسان على حصرها ولا يدرك حقيقة معرفتها بل ترفع يده منه وهو يشتهيه ثم يسكن بعد الاغتذاء او يدع
ويكون قد تقدم من قبل الاكل بالحركة الكافية لانه حاجتها قبل الاكل خيرا لها وبعد الاكل شرا لها وذلك
ان الغذا اذا اتبع بالحركة تاذا ضرره فيخرج من المعدة وينفذ من غير ان يكون قد انهضم فيجتمع في العروق كيموسا
رديه من عادتها تولد امراض رديه وقد عد جالينوس عدة امراض وقال [illegible] ان كل واحد منها يحدث عنها
يعرض لمن لم يستمر طعامه :: ولذلك فمن اخذ الطعام الثاني بعد انحدار الاول وقد تقدم حركة كافية واتبعه بنوم كاف
استمراه جيدا واشبع به :: ومن اخذه وقد بقي في معدته واعاليه بقية ذات قدر من الطعام
الاول غير منهضم فسد الطعام الثاني بسببه الاول ومن اكل طعاما من بعد حركة اخذه على نقاء وحاجة
اليه وافا الطعام الحرارة الغريزية بمنزلة النار اذا كانت مشتعلة قوية ومن اكل طعاما من غير حركة

بل هذا راي عامة الاطبا الاستاذ رح

[illegible] ذلك ع

تقدمته اخذه على غير نقا وغير حاجة وافا الحرارة الغريزية بمنزلة النار الخامدة في الرماد :: وكثيرا
ما يطفو الطعام اذا اتبع بالحركات الى فم المعدة اي حركة كانت فاما يتقيا او يتاذى بذلك
او يزلق وينزل فيكون ضرره اشد واذاه اكثر ومن ها هنا يظهر ان الفصد والجماع ودخول
الحمام والدلك يعقب تناول الغذا اخطا كلها لانها حركات في الحقيقة بل اذا كانت الحركة لا بد
منها كامر سلطاني او شرعي وصدق الجوع فليتغذ بما يسرع تغذيته كمرقة فراريج او لحم لطيف مفرده
او صفرة بيضات عدة نيمرشت فيتحساها ويسكن بعد اخذها قليلا ليتغير المعدة تغيرا
يسهل على الابدا فلانه الى البدن الجيد ثم بعد ذلك يتوكل ويعزم بالحركة من غير عنف واذا سلك فيه
هذا الطريق فان ذلك الغذا لا يفسد ولا يتغير باذن الله :: ومن مفسدات الغذا التسرع
الى شرب الماء بعقب الغذا سيما من غير مهلة فانه يتخمه ويطفوا به فليسوا هضمه فينبغي ليستحفظ الصحة
مصابرة العطش الى حين نزول الغذاء عن فم المعده ودليله خفة اعلا البطن فان اشتد العطش
قبل ذلك ولم يكن المدافعة وخشي من احتداد مزاج مرارى وخاصة ان كان الغذا الماخوذ حارا فاقى او
مشاوي باشنه او مطجنات ومقليات لا سيما ان وافا ذلك وقتا حارا كالصيف فلا باس بمص اليسير من
الماء العذب [illegible] من غير ان يمزج بشي اخر وليكن باردا ليقبض المعده ويجمعها على الغذا واذا امكن المصابرة
الى حين يخف اعلا المعده فليشرب ما يريد ويروى به باعتدال في مقداره وينظر بعد ذلك فان عطش كان عطشه
كاذبا يذهب بالصبر له او بالنوم عليه لان كثرة شرب الماء غير محمود يضعف الحرارة الغريزية والكبد

ويضر بالمعده ومافيها من الغدا ويحدره في غير وقته وقد قيل اذا اردت شرب الماء فانظر قدر
ما يرويك فاشرب نصفه فانه اصح لبدنك واقوى لمعدتك واقل لبولك واهضم لطعامك
وان كان المحافظ على الصحه ممن يباح له شرب الشراب الريحاني فان اراده قبل الغدا فاليسير منه لا باس به
ليسخن قعر المعده ويلذع لها فينبه الشهوه لقبول الغدا .. واما اخذه بعقب تناول الغدا فسوا
فردي جدا لتنفيذه اياه باقيا على نجاجته بل لا اقل من مضي ثلاث او اربع ساعات من حصول الاغتذا
في المعده ليستقر فانه عند ذلك معين على الهضم مجيد في الاستمرا ويأخذه في اثنا الطعام من اعتاده
ويكره الاطبا شرب الشراب بعقب الاغذيه المالحه والحريفه كالجبن العتيق والارز والرؤس
كما كرهوا الجمع بانواع منها الفاكهه الطريه او البطيخ والخيار او اللبن او اللبن والفول خاصه الحمص او الشلجم والموز
في المعده بوقت محاربات او منفرات وتناول القدر اليسير من الشراب بدلا من الماء بعد اكل السمك واخذه في الهضم واجزاو
فانه مصلح لمزاج السمك لان شرب الماء عليه مما يغلظ البلغم المتولد عنه ويزداد العطش لذلك
وشرب الشراب يزيله .. وينبغي اجتناب النوم بعقب الغدا بل يسكن ويتودع ريثما يستقر الغدا
في قعر المعده ويتشاغل الى ان ياخذ في الانهضام فان غالب النوم يتحرك بالمبتلي المرض قبل ذلك فان اوفق
نوم الليل كان اوفق فلينام بعد ان يعرض بتنبيه على الخلا واعلم ان النوم معين على الهضم وطريق
الاستعانه به على ذلك ان يجعل النوم اولا على جانبه الايمن ليستقر الغدا بهذه الهيئه في قعر المعده
التي بها الهضم ثم على جانبه الايسر فيكثر من النوم عليه لتشتمل الكبد على الغدا فتسخنه وتستولي

المعده على هضمه ثم يكون نومه اخر الليل على جانبه الايمن لتنفيذه ومما يحكى ان بعضهم نزل
على طبيب بخيل فكان يراه ينوم في الليل الى اولاده ثم وجده نايما على جانبه الايسر ثم الى قلبه
على جانبه الايمن فساله عن ذلك فقال اخاف ان ينهضم طعامهم فيبطا البوني بالاكل من باكر
وينبغي ان لا يلح في نومه من التقلب من جانب الى جانب بسرعه فان ذلك مما يقصر فعل الهاضمه
والاولى ورفع الوساد للراس عند النوم مما يعين على الهضم ولا باس بالنوم على الغدا للمبرودين
والمرطوبين ويكره للمحرورين والممرورين .. وينبغي ان يعلم ان اطبا اتبنا ان اعلى الاسباب على الصحه التخم
لانها من اعظمها قوه في فساد الدم واجلبها للامراض حتى انها تسمى بالسم الموجل فينبغي التحفظ
وتوقيها والمبادره الى علاجها ان وقعت لانها ان استدركت وهي بالمعده دفعت بالقي وسقيها من التي
عادتها والطرق التي يدبر ذلك انه متى احس بفساد غدايه وتغيره وهو بالمعده وتبين ذلك من طعم الجشا
والقرقره في اعلا البطن ووجود ثقل فليبادر بالقي بما يناسب مثل نقيع النخال والشبث وعرق السوس
محلول فيه السكنجبين البزوري ان كان الجشا حامضا وبمثل السكر والليمون ان كان دخانيا او الى المر
مذابا بالماء البارد فان عسر عليه القي فليتبرز بما هو اقوى مما يستدر في المقيات مهما به
فان خبث الطعام الفاسد في المعده مفسد عظيمه في الجسد وشرب الماء مغلى فيه المصطكي والكمون
القوى المسخنه مما يحدر التخمه الى المعا فان انحدرت الى المعا فلا شي اوفق من الحقنه اللينه التي
تنقع فيها البسبايج وعرق السوس المجرود والخطمي المقشور وبزر الخبازي والسبستان فان احتيج الى

اقوى منه التريد المرضوض فان احتيج الى تسخين وتحليل بدل ببزر الكرفس وعود دج فان دعا الضرورة
تقويته فعلى قوته بالسقمونيا والبوزيدان بقدر الحاجة ويعمل تهاتي من الدهن والعسل او السكر
ويصلح في حقن الصبيان العسل المانفة من الخلال الرطوبانهم ما يصلح زيادة الدهن فيها للمشايخ
فان فوت الطبيعة من ذات نفسها وتعلو نشيئة باردها ودفعت مجالس اغنت عن الاستفراغ بالحقن (وشقوب الامعا)
وغيرها فالعنايات لا تضر بها الجنايات وقد يكون المخرجه يسيره صغيره وتدل الهيضه وبحارب الاسهال
فلا يتعرض لقطعه ما دامت القوه قويه تحتمله بل يعين الطبيعة على دفعها بالماء الحار ودهن اللوز
فان زاد الاسهال فياخذ بزر قطونا صحاح (تعلوه) بشراب تفاح مذاب يغلي فيه حطمي مقشور او شراب رمان مز
بسويق الشعير فان حدث قي واسهال معا فليأخذ رب حماض الاترج وجرعه ماء حار بقوة
وينام ويتودع فان عرض له مع القي احتباس في الطبيعة فيعلي التمر هندي والاجاص الحار وسياه
بعد تصفيته فان سكن القي ولم يخوف من احتباس الطبع فياخذ رب السفرجل او رب الريباس او رب الرمان
الحامض فان سكن وجانفوائده بلعاد من السفرجل فيه مصطكى وعنبر ويمرخ به المعده وحول السره فان
كان الحال غير ذلك والصورة خلافها بل اضطر الى تهيجات القي وتقيا قيا دريعا حتى تجاوز الاعتدال
فعليه باقراص الورد المربا المنقع ورب الحصرم او يذوق شي من السماق والليمون الرماني
وقشور الفستق الخارج جريشا ويستفه بالماء البارد واقوى من ذلك سفوف من سماق
وكزبرة وطباشير وزرورد يوخذ بماء عسالج الكرم المغلي ويضع اعضال الارم الرطبه الحامضه

لبين عظيم توجب ع

الحشا بالادوية القابضة الحابسه للاستفراغ ويتبخر وينام فان سكن فيه بعد النوم
نشغل بالجوارشنات العطره والاغذية المطيبه او الاسفيداجه بحسب المزاج وفي الصورتين
اذا لم يدخل الحمام المعتدل الهواء والماء ويسرع بالخروج منها فليشم الطيب والزهور
والرياحين المستلذه ويتودع بعد الحمام وينام فاذا انتبه واحتاج الى اشغال المعده
فليتقع له زنة عشرة دراهم كعك قد عمل فيه شي من شماد وانيسون ومصطكى في خمر عتيق
عطر او نضوح مثوه او في ماء الورد فيصيب منه او يتنقل بورد مربا ورق او بمعجون عود
او صندل بحسب المزاج فان لم يكتف بذلك فحسب ما يعطيك الحال وتوجبه الصوره الحاضره
والامساك عن الغذا في الصورتين هو الاولى واذا كان في اليوم الثاني يباكر الغذا وقد
تقدم اشتغل بالحركة الخفيفه قبل تناوله ويكون قد تقيا ما هو صالح الكيفية موافق لعوارض اما
عملت بالسماق او بحب رمان او بماء حصرم معقود بلا سلق او يقتصر على مصلوق الفراريج ساذجه
مقصون بحبة مصطكى وعود قرفه بجرادة سبح وليكن الغذا في مقداره على النصف من عادته
او اقل وعند جودة الشهوه والاكل دون ذلك ويستمر على مثله اليومين والثلاثه حتى يتراجع قوا
معدته ويحترز من ادخال طعام على طعام فرب اكله هاضت الاكل واحرمته ما كل ثم ينتظر
انهضام غذاه ويتناول اقداحا من الخمر عوضا عن الماء او نضوح ممزوجا باعتدال وان كان قد
تقيا عنده هذا الشراب اغناء غناء وهذه صفته ان يوخذ رطل من نقيع الزبيب الاسقر ومثله عسل

ثم تجعلا في اربع ارطال من ما المطبوخ وقد برام ويرفع على نار معتدله ثم يوخذ من الادوية
مثل الدارصيني والدارفلفل والزنجبيل والقرنفل من كل واحد زنة عشرة دراهم جوز بوا
عشرة عدد يدق الجميع ناعما ويصر في خرقة ويلقا في القدر ويغلى عليها الى ان يصير اللب
يتزل واذا فرغ يوعا في وعا مدهون او زجاج ويختم فيها ويترك بلا به اشهر ويوخذ منه عند ذلك
بعد الطعام ثلاث ساعات من اوقيه الى اوقيتين ممزوجا بالماء ويلزم الدعه والنوم بعد
شربه فيظهر نفعه بينا ثم ينقل الى اغذيته المعتاده بالتدريج ويمنع من التخليط ويتعاهد
الـ قبل الاغتذا ستوقيا الاغذيه الغليظه التي فيها تعب القوه الهاضمه وقد يكفا في
شفا التخم الخفيفه بالصوم والنوم واعلم ان من الوصايا النافعه في حق كل الناس عامه
وبالخاصيه حافظ الصحه توقي التخم فلا شي على الابدان اضر من التخم لا سيما اذا توالت وتكرر
فان ضررها اشد وانكاها اقوى وشرها ما تولد عن اغذيه مختلفه وخاصه ان كانت
غليظه فانه يتولد عنها امراض رديه مزمنه بعيدة الصلاح ۔ ومن الاغذيه اللطيفه امراض
حاده مهيجه خطره وقد تقتل التخمه القويه الخبث في يومها كما زعم جالينوس فيجب
على هذا اجل عاقل عموما ومستحفظ الصحه خصوصا توقي التخمه كل الاتقا والطريق الى توقيها
بالتحفظ من الاكل الكثير والشرب في الامتلا فوق الحاجه فهل بعد ذلك مما قد عددناه معنا فانا لوا
ان مثل المتخوم كراكب البحر ان سلم قيل مخاطر وان عطب قيل مغرور ؞ وقد احسن من قال

[illegible]

لا بارك الله في الطعام اذا كان هلاك النفوس في المعد
كم دخلت لقمة حشا شره فاخرجت روحه من الجسد
قلت ومع حفظ المعده مما ذكرنا لا يخلو من العنايه بتقويتها وتماديها وتنقيه
مجاويفها وتقويتها على هضم الغذا ومنعه من الفساد وتغير الحشا ومن اسرار الحكما
اخلاطه كابلي واملج من كل واحد ثلاثة دراهم مصطكا درهم يدق ويحبب وينقع في زنة خمسين
درهما ماء ريحان اترجي في الصيف وفي نعلي في الشتا يوما وليله ويستعمل من صفوه كل يوم ثلاثة
ايام متواليات ويتعهد ذلك فيجد نفعه بينا ؞ ومن مراعات المعده ان يجتنب التطويل
في الاكل بحيث ينهضم الاول بعض الهضم والاخر لم ينهضم بعد فيصير بمنزلة ادخال طعام على طعام
واول ما بقي قد انهضم ولا شك في انه مضعف للمعده جالب للادوا بل يا خذه في النهمة الواحده
ويستحب ان يجيد المضغ والطحن فذلك عون على الهضم ويخبت لها يعجز الاسنان عن اكمال
طحنه فان المعده تقصر عن هضمه ولذلك وجب مراعات الاسنان وحفظها لان الباري تعالى من الفساد
خلقها اجمال للانسان فانه يمضغ الغذا الذي به قوام الابدان ما لم تتغير او تفسد ومما يحفظها
ان يحترز عليها من فساد الطعام والشراب في المعده ومن كثرة القي لا سيما التي الحامض وحبسها
كسر الاشياء الصلبه ومضغ العلكه والتمر اللحم والحلوا الشديدة الانعقاد وشرب الماء
البارده بقوه بردها وخاصه بعقب الاشيا الحلوه او الطعام السخن او عكس ذلك وقد احاد

القدما جنوا لو ان اضر الاشيا على الاسنان تعاقب الضدان : ومن مراعاتها تعهدها
بالسواك بالاراك باعتدال وتنقيتها وتعهد ما بينها بالخلال والغسل بعد الاغتذا
من الوسخ واذا طبخ اصل السوسن في نبيذ صرف عتيق وتمضمض به في الاسبوع مرة او مرتين
كان بليغا في حفظ صحة الاسنان وللكرات خصوصية قوية في اضرارها والذي وقع عليه
اختيار الرازي الطبيب ما جربه القدما وهو التمضمض بالخل الحاذق وفيه الملح والمداومة على
ذلك مما يقوي اصولها ويدفع ما ينصب اليها ويمنع فسادها **وقد يعرض للاسنان**
الضرس وهو خدر يعرض للاسنان عند اكل الحوامض علاجه وقتها فيتكلف الانسان الاكل
عليها فمما يذهبه مضغ الرجلة او التمضمض بعصارتها او بمضغ قلوب الجوز او اللوز
والتمضمض بخل العنصل مما يطيب النكهة وكذلك التسويك بالاراك ويتبعه التمضمض
بعصارة الكزبرة الخضرا وقد خلطت بنبيذ عتيق عطر : ومضغ الباذروج وبزر ما يجلب منه
من البلغم فانه مقوي للثة المسترخية منق لما في الفم والحلق من الرطوبات الفاسدة : ومن
الاهتمام بامر المعدة بانها اذا كانت قوية على الاستمرا من جودة الهضم فلا تعتصم خلال الصحة
بغذا حار بقوة ولا بارد بقوة واذا اتفق تناول غذاء غير موافق للمزاج عموما او للعضو خصوصا
لضرورة دعت اليها وله او لشهوة حقرت فيجب ان خلطه بما يصلحه او يتبعه بما يدفع ضرره ولا
يعيده ولا يدمنه وان اشتهت النفس المالح كالكبر والزيتون والجبن المالح ونحوها في الاحيان

اخذ منها اليسير بوسط الطعام : واما الغبار بالخل والسكر واللفت والزبيب المخلل بالخل والعسل
فيوخذ بعد الطعام للانتقال من طعم الى طعم **وقد حمدت الاطباء** في حق حافظي الصحة
بان يكون اكثر اغذيتها ما يميل الى الحلاوة والدسومة فانهما اشد مناسبة للبدن لكونها
تخلف بدل ما يتحلل من الدم الذي هو مركب الارواح على ان للمعدة الصحيحة والذوق السليم
لا يختار عليهما طعاما للاستلذاذ بهما وانما تشتاق المعدة غير هذين الطعمين اذا خرجت عن
الصحة كما اذا كان فيها بلغم مالح لزج فانها تشتاق المالح والحريف ليجلوه ويقطعه وان كان فيها
صفرا مرة اشتاقت الحامض ليقمعها : ومن الوصايا النافعة في حق كل الناس انه من كان في
بدنه تولد خلط مخصوص وهو يتاذى به فليجعل اكثر اغذيته مما يضاد ذلك الخلط في كيفيته
ويكسر عاديته ويداوم على ما يمنع تولده ليأمن غائلته واياك واعتياد اكل الاغذية الرديه
وان كانت تستمري وتنهضم فتفسد صحة المعدة ولا يظهر ضررها عاجلا فلا يغترن بها فقد نبهنا
الفاضل جالينوس على ما يتوقع منها فقول ان الاغذية الرديه اذا انهضمت جيدا في الغاية فليس يخرجها
عن توليد الخلط الرديء الذي خص به فانها على طول الايام يجتمع منها في العروق من حيث لا نشعر به
خلط ردي متى تهيا ادنا سبب يعينه على العفن عفن فاحدث امراضا خبيثة : ولت يجتنب ان لا يدمن استعمالها
وقد وقع منه الغفلة في اصلاحها ان لا يهمل تدارك ضررها قبل ان يصير امراضا ويستعمل الدوا الذي
من شانه اسهال الخلط المتولد عنها في الاوقات المناسبة لشرب الدوا لا سيما ان كان كثير البدعة

بليل الرياضة ثم بعد النقاء يتلطف في تركها بالتدريج والنقلة الى الاغذية المحمودة والتدبير
الجيد لينصلح بذلك حال البدن واخلاق النفس ايضا كما قال جالينوس ان الفساد قد يعرض
في الاخلاق باعتياد الاشياء الرديه في الماكل والمشرب وان التدبير الجيد يصلح كثيرا من
اخلاق النفس. قلت وينبغي ان يحذر الانسان ان يعود نفسه العادة الواحدة يجري
عليها دايما في طعامه وشرابه وحركته وسكونه ونومه وجماعه فربما اضطر الى تبديلها
فيعسر ذلك على الطبيعة كما غير احد عادته دفعة الا مرض في الامر الاكثر. ويجب على
الطبيب المقدم بحفظ بدن من يروم حفظ صحته من الاسباب المفسدة غير الضرورية واذا
حفظها ودبرها على حسب ما ينبغي اصلح بذلك الاسباب الضرورية التي تقلبنا وتصرفنا فيها
فلم يسرع اليها الفساد وحفظها على حال صحتها فليكون شبيهه بهم ويسال عن العادة الموافقة
للمزاج الطبيعي اذ كانت حالات الابدان تابعة لذلك المزاج كيفية استعماله الضروريات
الستة واحدا واحدا بفحص واستيفاء فان كان له عناية قوية بامرها وليس له شغل يقطعه
عن القيام بامر نفسه لحفظ صحته حتى تجري اموره وعادته في كل واحد منها على ما ينبغي او الاقرب
مما ينبغي فانه قل ما يتم ذلك لاحد على الكمال الا ما اعان الله عليه فيها وبعثت لزمها واستمر على
المحافظة عليها وان وجد الاخلال وقع في شي منها اخلالا كثيرا يخشى سوء مغبته اشتغل
اليها بالتدريج الخفي الذي لا تشعر به الطبيعة وهذا القانون يستدام به الصحة ويحفظها على

حال الاستقامة حتى كانه العمدة في الصحة فيجب ان يحكم احكاما وتيقا. ومن حافظات
الصحة توقي الجوع المفرط كما يتوقى الشبع المفرط وعلامة الجوع اذا اصاب صفرا
الحشا وتحلب الريق الى الفم فان المعدة من الاعضاء القوية الحس واذا اخلت وبطل
بها انصبت اليها مواد صديدية مرارية يحصل بسببها افات مهولة رايت من قد جاع
فانصبت الى معدته تلك المواد فانصرع لوقته لما بين الدماغ والمعدة من المشاركة
وتقيا قيا سمجا متغير الرايحة ولونه شبه الزنجار من اجل قوة حس هذا العضو وجب مراعاته
بعناية كافية فقد زعمت الحكما المتطببين ان جميع اعضا البدن يحتاج الى صحة المعدة
وكمال فعلها قال فيثاغورس من ساس المعدة فقد قرب جميع الاعضا من الاعتدال
قلت وينبغي ان نعلم كيفية احتياج الاعضا للمعدة وجميل موقعها والغاية في سياستها
فاني آتيه بما ان كلام افضل الفلاسفة افلاطون بنصه ليقبل عليه بكماله قال افلاطون
الواجب على المرء العاقل ان يعلم اولا اجزاء اعضائه مثل معرفة الاعصاب والعظام والعروق
والعضلات والمخ واللحم وما اشبه هذه وان ليس تركيب هذه تركيبا واحدا فهذا الانسان
كل عضو منه له تركيب ما فليس على المرء ان يتعهد هذه اجمع فيقوم على مزاجاتها لان هذه كثيرة
ومع كثرتها مختلفة وكذلك الاعضا المركبة مثل الدماغ والقلب والكبد والرية والطحال هي هذه
ايضا مختلفة التركيب ولكن الانسان بمعقوله يسوس هذه الرؤسا التي هي يردها ويقربها

من الاعتدال :: قال افلاطون فمن قايل وما واحدها قلت هي العين التي ياخذ منه كلها منها
وهي اسّها وينبوعها والعين هي المعده وهي واحدة منه كلها فمتى ما يبست المعده فقد
يبست جميع الاعضا :: قلت فينبغي لمن له عناية بحفظ صحته ان يكون ذلك محفوظا عنده
ينتفع به مدة حياته :: ونعود الى سياسة المعده فمنها انه كما لا ينبغي ان يدافع الجوع الصادق
كذا لا ينبغي الاكل الا على جوع صادق وان تعوض ضرورات او حبست الغفلة عن الاكل حتى
تاخر حينا سقطت معه الشهوة بعد ان كانت تارت دل ذلك على انصباب مواد الى جهة
المعده فان كان المنصب اليها من جنس المرار وجد صداع ودوار ووجيب مراره في الفم وخفافه
وان كان من جنس البلغم وجد زيادة في الريق في الفم وغثيان في النفس فينبغي عند ذلك المعاجله
الى تنقيه ما اندفع اليها بالقي ان امكن ولم يمنع منه مانع فان لم يتفق استعمل النوم المستغرق
وبعده الرياضه الكافيه ويشرب الشراب الصرف فان لم يمكنه ذلك فليشرب جلابا او سكنجبينا
فان تعذر ذلك ايضا فياخذ ما حار فيه ثمار ومصطكا ويؤخر اخذ الغذا حينا لتنقيه المعده
وتنطلق الطبيعه المعتاده وتتحرك الشهوة للغذا فيتناول صاحب المرار الاغذيه التي هي من جنس
الحوامض والمزورات والخلالات :: وصاحب البلغم المشاوي والقلايا والمطجنات فيصيب منها
باقتصاد في تسميه المعده ولا يتخمه الاعضا فان الغذا الكثير وان هضمته المعده ثقل
ما تقصه الاعضا والعروق وحذرت الاطبا من الشبع المفرط عقب الجوع المفرط

ومن الجوع المفرط بعد اعتياد الشبع لاختلاف العاده على الاعضا لان كل يفرط بها مضر وكل
افراط بها يفسد قال ابقراط لا الشبع ولا الجوع ولا غيرهما من الاشيا محمودا اذا
كان يتجاوز المقدار الطبيعي :: قلت وينبغي ان نعلم ان الطعام المالوف وان كان فيه مضرة ما فهو خير
من الصالح غير المالوف وكذلك الطعام اللذيذ وان كان فيه مضرة ما فهو خير من غير اللذيذ
وان كان لا مضرة فيه وذلك لاقبال الطبيعه على المالوف وعلى اللذيذ واصلاح ما فيهما من المضره
وتقصيرها ونفورها عما ليس بمالوف ولا لذيذ فيتغير ويفسد فافعال الطبيعه ينبغي الاقتدا
به وليكن اعتبار الغذا بحسب الشهوة فان للاغذيه الشهيه في الاستمرا حظا ليس باليسير وجمهور
الاطبا مجمعون على ان تناول القليل من الاغذيه وان كانت رديه فانها اقل ضررا من تناول الكثير
من الجيده المحموده لان الانسان اذا تناول الرديه المشتهى حتى لا يمتلي منها فقد تنهضم انهضاما جيدا وتقوى
القوه الدافعه على دفع فضلاتها الرديه وتغتذي الاعضا بما تنتفع به ولا يحدث ضررا :: واما
الامتلا الكثير من الجيده مثل خبز الحنطه الجيد الخمير الجيد الصنعه واللحم المحمود وتداخيد طبخه فان المعده
تستدعي معه شرب الماء ليخف عنها فيطفوا الى اعلاها فلا ينهضم لان اعلا المعده عضو عصبي بارد
ضعيف الهضم ولذلك صار الطعام اذا طفا الى اعلا المعده يفسد فيحدث عنه تخمه اما قويه فتهلكه واما
ضعيفه فتمرضه ولذلك حذروا من الاعتياد مع الشره في الاكل وينشا الانسان فلا يعيده الناسي
كما قال ادم عليه السلام بعد ان اكل من الشجره المنهي عنها اورثنا تلك الاكله حزنا طويلا

وقد تقدم من قال من شرب وقدح فيما كره بل القانون في تدبير الصحة هو ان ترفع اليد عن
الطعام قبل ان تسامه النفس وتذكر عند حلاوة الغذا امراته البوا كما حكي
عن كسرى انوشروان ان المتولي امر طعامه كتب اليه ان الملك يرفع يده عن
الطعام الذي يشتهيه قبل ان يستوفيه فكتب له كسرى دفعنا ايدينا عما نشتهي
اسهل من العلاج بما نكره :: قلت مما هو معلوم عند اكثر من له ادنى روية وفهم
ان قلة الاكل امنية في تقويم الصحة وهو جزو من العبادة كبير وبه صار الابدال ابدالا
والصديقون صديقين وقد قيل ينبغي ان يجعل ابن ادم بطنه املا ثلاثة ثلث للطعام
وثلث للشراب وثلث للنفس وانما امرت الحكماء المتطببين باقلال الغذا وان لا يوخذ
الا مع الشهوة الصادقة لكي يقوا حرارة الطباع على هضمه فان للشهوة في استمراه قوة
عظيمة لانها الدليل على الملايمة ومن اكل من الطعام ما تخور الطبيعة عن هضمه بغير شهوة فقد عرض
نفسه للتخم وهي الكيميا لفساد الدم وتوليد الامراض ولله در القايل

والنفس راغبة اذا رغبتها واذا ترد الى قليل تقنع

وامروا باجتناب كل غذاء يتولد منه اخلاط غليظة لزجة وكذلك الغذا الكثير الفضول
والذي يغلو كثيرا واعلم ان الغذا المعتدل في الكمية الموافق المستعمل في الكيفية
ولو كان محمودا املا ما حتى يكون اكثر مما تحمله هضومه وتعل عليه فلم يدفعه بالغذ فسد

[illegible]

وتولد منه اخلاط رديئة فان كانت مفرطة عملت التخمة واوجبت الهيضة وهما اصول الامراض
وامهاتها وانما يكون المحافظ على الصحة محترزا على نفسه مما يلائي اغذيته نحو العلة حتى لا
يقع الامتلاء والشبع لان ابقراط يقول استدامة الصحة يكون بالتحفظ من الشبع
تلك دل كثير علو الطبيعة ومفسد لها لان جوهرها واشها وقوامها الاعتدال في قوة من الباري
ثم الى غاية تنكسر البدن فينبغي الانقياد الى فعلها فانها ادبه حسنة التصرف وامروا اجتناب
الاغذية التي تغذو قليلا وهي مع ذلك غليظة الجوهر ردية الكيموس كالغدد من اللحم والجبن والسمك
قال جالينوس الاطعمة القليلة الغذا الغليظة الجوهر مدمنها لا يطول عمره وذلك فانه
يقل دمه ولحمه وتضعف لذلك قوته وتجف اعضاوه الاصلية :: وامروا باجتناب لحوم الوحوش
البرية والطيور الجبلية وبالخاصية طير الماء كالتي في الاجام والغياض لاسيما ما كان في
الجبن نفوكه وهذه لا ينبغي اكلها :: وكره الاطبا لحوم الشوارف من ذوات الاربع
كالجاموس المسنة والتيوس والثيران والجزور والخيل والجاموس لرداتها ونهوا عن اللحوم اليابسة
وزعم ابن زهر انها من مواد الاستسقام :: ونهوا عن اكل اللبن مع الحمضات وعن اكل السمك
مع اللبن وقالوا ان الجمع بينهما يوقع في الجذام وذكر ابن الجزار انه لا يوكل اللبن الحامض مع
الخل ولا مع لحوم الطير ولا يجمع بين سويق وارز ولبن وقد ادركت من الاطبا الاستاذين
يحذرون من الجمع بين السمك والبيض وبين اللبن والبيض وقالوا ان ذلك يحدث البرص وحذروا من الجمع بين

الهريسه والسمك وبين البطيخ والمشمش وبين العنب والرؤس ومن تناول الخل بعد اكل الارز
باللبن ومن طبخ الطعام الحامض والدهن والدسم وابقاه في آنية النحاس لا سيما السمك فانه
ان كب عليه وهو سخن عاما بكره وهو في آنية نحاس في مكان ندي كثير الرطوبه كان قريب
من الادويه القتاله المنهي عنها والاولى ان تطبخ هذه الالوان في القدور البرام او الخزف
وكذلك يفعل في الشراب الحامض ان طبخ والشوا حال خروجه من التنور ان عم قبل ان ينفس بخاره
كان في الغايه من الرداءه واللبن اذا فسد واستحال للعفونه كان كذلك ونهوا
عن الاكل والشرب في الاواني النحاس وزعم بعضهم انه يعقب الجذام وحمدوا وضع الدنانير الذهب
المغسوله في الطعام حال الطبخ وقالوا انه يكسبه قوة نافعه للابدان وكذلك الشرب في
اواني الذهب والفضه وطبخ الطعام فيهما فاعل ذلك واحرى به الملوك واكابر الدنيا من اهل
القادره وليس في قدرة كثير من الناس ممن يروم حفظ صحته ان يمكنه ذلك ولا يتسع حاله اليه
بل يختار لها القدور البرام والخزف المدهون الداخل والخزف ما اكل وشرب بل وتنقل وتعكد به
الاواني الصيني لقبول النفس عليه حتى انه عد في جملة المفرحات من بين الاواني وتليه
المالقي والقاشاني وما شبه الصيني ولا باس بالقصع التي تعمل من خشب جيد محمود الكيفيه ونهوا
عن طعام مر بدا فيه فساده للعفونه وكذلك لعواله الطريه والادهان اذا هي عفنت قال جالينوس
الاطعمه والاشربه العفنه تولد فسادا ذاما تولده السموم :. ونهوا عن اكل ما كان من مطبوخات

الاطعمه نيا او مدخنا او شواء شوي على جمر الجوع وعن الطعام الشديد السخونه كالذي
انزل عن النار ولم يهدأ وعدوا في الرداءه ما طبخ باللحم قد عفن وظهر نتنه فيجب ان يتوقى اكل هذا فانه
ولو تغير بالطبخ والافاويه في طعمه ورائحته فان رداءة كيفيته باقيه فيه لم تتغير واللحم المطبوخ
اذا بات كان اردى منه ان بات نيا لا سيما في الصيف واردا من ذلك جله طعام متهم بالعداوه
لا يومن غشه الا ان يتقدم هو فياكل منه لقمات لا سيما الطعامات الحاتمه الاحمر او كالمضيره
والليمونيه والمغيرة الالوان كالسماقيه والرمانيه وطعام للمري ونحوها مما يغلب على طعمها
الحموضه وكذلك المتغيرة الرائحه كالمنوطيه بالثوم والبصليه وبالجمله فلا يوكل شي من هذه
الالوان الا من يد موثوق به لان هذه الالوان يختفي فيها طعم السم ورائحته ولونه ويسهل على
المحتال الوصول للاغتيال فيها الا من عصمه الله منها :. وقالوا ينبغي مراعاة الترتيب في تناو
تناول الاغذيه فلا يعقب الغليظ العسر الهضم باللطيف السريع الهضم ولا يقدم الرقيق المرقق
قبل الغليظ البطي في هضمه وان يقدم الفواكه على البقول والامراق مثل السوربات على الثريد
واللحم وان يعد لكل مزاج ما يلايمه فاصحاب الدم والصفرا بالمطفيات البارده باعتدال واصحاب البلغم
بالمقطعات الحاليات والسودا بالمفرحات والاغذيه الدسمه المرطبات ومن شانه التاذي بالحلو
اتبعه بحامض وبالعكس ومن تاذى بالدسم اتبعه بقابض وبالعكس ومن تاذى بالتفه اتبعه
بمالح وبالضد من ذلك ونهوا من الجمع بين غذايين مختلفين واجدهما لا يجوز الجمع بين حار من كالثوم والفراخ

ولا بين باردين كالخيار والقثاء والمضيرة .. ولا بين لزجين كالجبن الطري والسمك ولا بين مستحيلين كالمشمش والبطيخ .. ولا بين منفخين كالبقول والفواكه الطريه .. ولا بين قابضين كالسماقية والحصرمية .. ولا بين غليظين كالجبن العتيق والمسود .. ولا بين مرخيين كالمخاخ والشحوم .. بهذا امر الاطباء الاستاد في شان الاغذيه واصلاح بعضها ببعض وتقديم ما ينبغي تقديمه وتاخير ما ينبغي تاخيره وتوقي ما اذا اجتمعا في المعده تاذا البدن بما يتولد عنهما .. واشاروا بترك الكلام على الاكل وتصغير اللقم في الفم لان الكلام في حال الاكل يلزم منه التطويل فيه وهو مذموم وليعقل الاكل على الازدراد فيامن الشرقه ويتمكن من اجادة المضغ والطحن فانهما معينان على الهضم ولتسكن النفس عند ذلك بالاقبال على الغذا فينصلح البدن بما يرد اليه منه وتاخذ الطبيعه بقسطها منه .. ورا و ونعم ما راوه بان لا يعقب الغذا بالحلوا بلا مهله لا سيما ان كانت غليظه مسدده فان الكبد يحب الحلو لمناسبته طعم الدم فتجذبه الكبد وينجذب معه بالضروره شي من الغذا وهو فج لم ينهضم هضومه الواجبه فيتولد عنه السدد وجالينوس يقول ينبغي ان نعلم علما عاما ان الكيموس المتولد عن الاغذيه الحلوه الغليظه مسدد للكبد والطحال ضار بهما .. قلت بهذه الفايده من الضروريات البليغه النفع لحافظي الصحه فينبغي التمسك بها وان يكون ذلك دابه في اغذيته ومتناولاته

ليكون ذلك سببا للاحتراز على المجاري والعروق من ان تنسد او تتعفن لا سيما الابدنه وما اعرنا من فايده لحفظ صحة الانسان لان البدن هو ينبوع القوة الطبيعيه خلقه الباري تعالى في رئيس تولد الغذا المحيل صفوه ويصيره دما ويرسله بقدرته الى جميع اعضاء البدن ولا يستقيم عيش الحيوان الا بكونها مفتحة السبل نقية المجاري سالمه من السدد والضيق لتجري فيها الارواح وتندفع منها الفضلات قال ابقراط ان دايم الحياة طيبة فنصحة اجادنا وجالينوس يقول من الحزم ان تكون منافذ الغذا ومجاريه من الكبد مفتحه نقيه .. قلت واما من بعد الاغتذا بلا ان اربع ساعات فلا باس بالتنقل بالحلو على سبيل تطييب النفس وتنهيض القوه الهاضمه على الاستمرا وتشتمل المعده على الغذا فتهضمه وقد تقدم مثا ذكر الموافق منها عند ذكر الحلاوات ولفانا بي بها هنا ما هو الين تركيبا والطف كميته وانفع كيفيه ليحمل بذلك صواب التدبير وهو وردمر باسكري معجون انوح معجون عود معجون سفرجل اجزا بالسويه يضربوا في مثلهم شراب ليموسايل ويتنقل به او بما تهيا من ذلك وليعلم ان الغذا اللطيف لاهل اللطافه لحافظ الصحه اجود من الغذا الغليظ الا ان يكون معاني اعمالا شاقه متعبه فان الغليظ احفظ لقوته حيث باخذ نفسه بالحركات الكافيه قبل اخذه والراحه والنوم بعد اخذه فانه يوجد بعض الناس تفسد في معدهم الاغذيه اللطيفه وتستحيل الى الدخانيه وتنهضم فيها الاغذيه الغليظه وبعضهم بالعكس من ذلك وسبب ذلك بين وهو انه ان كانت المعده قويه الهضم حارة المزاج فان الغذا اللطيف يحترق فيها ويستحيل

وان اضطر الى ذلك الخروج ... (marginal note)

فاما الغليظة من الاغذيه فيضر صاحب المعدة الضعيفه فانها تكون بارده المزاج فلا
ينهضم فيها ويفسد. واما المعده المعتدله الحراره فان الاغذيه المتوسطه بين اللطيفه
والغليظه موافقه لها. وبالجمله فلينبغي لكل انسان ان لا يصلح مما يشتهيه نفسه ويلايم
مزاجه معتدلا في كمه بحسب حاجته وزمانه وعادته وقوته وحال هضومه فانه ان كان
اقل اذبل البدن واضعفه وان كان اكثر حتى يعجز عنه هضومه عرض منه التخمه والهيضه و[illegible]
الامراض. وليعلم ان الافكار الكثيره والبحث في العلوم الدقيقه والنظر في الاحكام كالا فضيه
والوزارات والولايات مما يفسد الهضوم لاشتغال الطبيعه بما النفس به مهتمه.
ولنفرد ههنا تدبيرا يتبين للمشايخ طريقا به تحفظ صحتها محتاجون اليه ليسعفوا به اذهان
بنيتهم احق بالعنايه واحوج للاحتفال من غيرهم ان شا الله.

قانون مفرد في تدبير امزجة الشيوخ

تبين قدما الاوايل انه ينبغي مراعاة كل سن بحفظ صحته على افضل الاحوال اللايقه به الى
وقت الهرم والفنا الطبيعي اذ كان منع الفنا غير ممكن لان ابن ادم لم يخلق للبقا
فقد روي انه لما اهبط الله ادم الى الارض قال له لد للفنا وابن للخراب. وهذه الصناعه
اعني الطب انما في قدرتها ان تحفظ الابدان من التغير الداخل عليها بالعرض الذي قد يمكنها
التحرز منه وليست تضمن البقا ولا التخلص من الافات الخارجه ولا ان تبلغ بها الى غاية طول

العمر. فلا يجوز لعاقل ان يطمع في ذلك ولقد احسن من قال.
ان الطبيب بطبه ودوايه لا يستطيع دفاع مكروه اتى
ما للطبيب يموت بالدا الذي قد كان يبري مثله فيما مضى
هلك المداوي والمداوا والذي جلب الدوا وباعه ومن اشترى
فلت من الصواب والعمل بالوثيقه والحزم ان يحفظ الحراره الغريزيه بعنايه واحتراز فانه
متى دام في الانسان حرارة معتدله ورطوبه غير مفرطه تغذي بها تلك الحراره فان البقا والصحه
باذن الله مضمونه لان الانسان لا يهرم ويبلى بدنه الا لخصلتين احدهما هرم طبيعي باضطرار
وذلك يبس يغلب على البدن ويفسد الكون. والاخر هرم عرضي من الذي تعرض من الافات
والامراض التي كل يخلو ويعرض لذلك لفساد التدبير ويتقاضى العمر فان عمر الانسان معلوم
عند الله تعالى ولم يكن معلوما عند الانسان وما مثال الانسان الا كميسافر يسعى بوفي قطعها او
على السير لا يفتر طرفة عين فما اعجل انقطاعها وان كانت بعيده وما اسرع زوالها ولو كانت بعمر
لمان مدة مديده انما في قدرة الطبيب تحسين ايام المهله اعني بها مدة الحياه هذا اذا كان
مدبرها حاذقا ماهرا قد استخرج جواهر علم الطب من معادنه وتلقاه عن استاذيه وطالع
موضوعات البلغا وعلم اصولها واتقن اسرارها وفهم فروعها وحضر البيمارستانات مع الاطبا
وباشر امراضها ووقف على دساتيرها واطلع مع الاشياخ المعالجات المتداوله وتدرب بالمناظره

والمحاوله اذ لا دربه الا بتتابع المعاناه وتكرار العمل ولا عمل الا بمعرفه حتى يصير في خبران
تسلم اليه الانفس والابدان ليدبرها برايه :. واولى ما صرف الطبيب اليه وجه العنايه
جهة الشيوخ لضعفهم وكثرة تولد الفضول فيهم فيجب ان يدهنوا ويرفهوا في كل شي ولما
كان مزاجهم بالطبع باردا يابسا وجب ان يكون جملة تدبيرهم بما يسخن ويرطب ابدانهم باعتدال
مثل دخول الحمام المعتدله الهوا والما في كل عاشر من الايام مره فان كان مسنا هرما ففي الشهر مره
ويتعهد التمرخ اللطيف بالادهان المسخنه المرطبه كدهن الياسمين والنسرين والخيري
بعد الانتباه من النوم ودهن اللوز الحلو خاص لفقار الظهر :. ولما كانت الروايح الطيبه
غذا الروح ومحبوب النفس السليمه استحب ان يشموا الزهور الطريه والرياحين الحاره
كالنسرين والياسمين والحبق القرنفلي والمرزنجوش والمنثور والسوسان وان يطلوا في مراقدها
البخورات الحاره العطره كالند والعود والعنبر ويتطيبون في اكثر اوقاتها بالاطياب
التي هي كذلك ويلازموا استشمام نوافح المسك والعنبر وخاصة الخام منه الجيد الازرق
الذكي الرايحه فقد اخرجت التجربه موافقته للادمغه حاره كانت او بارده زايدا في تقوية
الروح وهو في غاية النفع لمولانا خصوصا ولغيره عموما لقوه موافقته بتلطيفه وتسخينه
المعتدل فلذلك اشير عليه بمداومة شمه واستنشاقه وان يجربه وجعله بخاره فانه يقوي دماغه ويمنعه
من قبول الفضول وتوليدها وقد كررت ذلك للتاكيد :. واما المحاذر اللايق بالمشايخ فالمعتدل

[illegible] في حفظ صحتهم

مايلا الى الحراره

مايلا الى الحراره شبيها بالربيع وخاصه في الشتا فلياووا المدافي والمجالس والاحمام والحراقي
المفروشه الفرش الوثيره اللينه وليلبسوا من الصوف والفرا ما يتقوا به من برد الشتاء
ويدفي ابدانهم بحيث لا يصل قوة البرد بواطنهم وينامو نوم الليل المحمود باعتدال في
مقداره ويجتنبوا السهر والتململ والكد والتعب ويحذروا الجماع لا سيما ان كان مسنا
وقواه ضعيفه فيستعد منه بالواحده ولا يقربوا الفصد والاسهال الا عند الضروره
العاجله بعد المدافعه بالتسكين وليستديموا السرور والدعه والفرح المعتدل
ومن اعتاد منهم بالسماع المطرب فيمكن من استماعه فانه يفيد النفس قوة نافعه ويقوا
الطباع وتنشط بنشاط النفس ويرتاضوا بالحركه المعتدله بحسب قواهم بعد ان يدهنوا
بالادهان المذكوره في الصيف وفي الشتا فيدهنوا بدهن البابونج والشبث ولا يهملوا الحركه والدهن
في الاوقات المناسبه للرياضه والدهن ومن كان فيه عضوا ضعيفا فليتوق اتعابه وليتوقوا الاعراض
النفسيه الرديه كالغضب والهم والفكر المعلول لنظام الروح وكذلك كل ما يقبض النفس
او يكدر الارواح كالروايح الكريهه والدخان والغبار فقد نهاهم جالينوس عن هذه البلاه
قال وعليهم بالربعه ولا حاجه بهم الى طبيب عليهم بالحلو والدسم والحمام والطيب قلت
وينبغي للمشايخ ان يتعهدوا الاستحمام بالماء المعتدل الحراره في الحمام المعتدل الهواء ولا يتعطلوا
بالرياضه بعد حمامهم ليلا ينحل قواهم بل يتودعوا بالراحه او يسكن ما يثوره الحمام ثم يتغدوا

بعد ان يتعمد بلا في خفيف لينهضم سريعا مما اعين حال المعده في ذلك ليبلغ الهضم والاستمرا افضل (الجوارش)
مراتبه ولا يورد عليها من الغذا الا الملايم للبدن الموافق للمزاج الشيخوخي بعد اخراج
الفضلات المتولده عن الغذا المتقدم .. وان شا مداواته في زمن الشتا اخذ الترياق والاسير
والمثروديطوس براي من الطبيب الملازم ويصلح لهم في كل الاوقات اخذ معجون المسك
والكابلي المربا مع الورد المربا واما المنقع فمع السكنجبين العنصلي وكذلك شراب العسل
بالافاويه يتبع ما لزمه المشايخ ومثله الاشربه والمربيات لا يحتاج لراي الطبيب ومبرده

نسخة شراب العسل المقوي يوخذ مصطكا وزعفران وسنبل هندي ودارصيني وزنجبيل وخولنجان
وقشر سليخه وقرنفل وقاقله صغير وقسط حلو واسارون ودارفلفل وبالنخاه وتمول دماني
واصل الاذخر وتفاحه وزعفران فارسي من كل واحد مثقال يدق وهذه العقاقير ناعما وتجعل في
صره وتوضع في قدر برام على النار ويجعل فيها من الما العذب عشرين رطلا ومن الزبيب اللحم المقا
من عجمه خمسة ارطال ومن لحمية الجزر البري او البستاني ان كان اوانه والا بدله خمسة ارطال
خمر عتيق عطر ومن الشمار والانيسون وبزر الكرفس من كل واحد خمسة مثاقيل ومن الورد الاحمر الطري
المنزوع الاقماع رطلين ان كان اوانه والا يابسه ويغلى على ذلك الى ان يصير على النصف
ويصفى ويلقى على الصفو خمسة ارطال من العسل النحل النقي من شمعه ويرفع على النار ثانيا
بالغليان الى ان ينزع رغوة العسل واذا قارب ان يدخل القوام يجعل فيه الصره ذات العقاقير

المذكوره وتحرك تحريكا مستمرا وتعصر مرات الى ان يتحلل كل ما فيها في الشراب وينزل عن النار
وترفع الصره ويغلى الشراب بنصف مثقال مسك فائق ويبرد ويوعا في انيه تليق بمثله
واما منافعه فكثيره يقوي الكبد والطحال ويفتح سددهما نافع مبرد للمعده من كثره البلغم
ويحلل الرياح ويزيد في قوه الباه كثير النفع لاصحاب الامزجه البارده كالشيوخ والمبلغمين
المرطوبين ويقوم فيهم مقام الشراب الريحاني خلا يفرح النفس واجود ما يستعمل في الازمان
البارده فانه يحفظ المعده ويقويها ويسخن الاعضا والشربه منه اوقيه بما حار في الشتا
وبارد في الصيف

صفة شراب آخر

يشرب عن الذي قبله في بعض الاحوال والمنافع
يوخذ من الزبيب المنقا من عجمه خمسة ارطال ويطبخ في عشرين رطل ما الى ان يصير على النصف
فينزل ويصفى ويجعل على الصفو خمسة ارطال عسل ويرفع على النار ثانيا ويوخذ سنبل ومصطكا
وزعفران وقرنفل ودارصيني وزنجبيل وخولنجان واسارون وقاقله صغير من كل واحد نصف درهم
تدق هذه ناعما وتصر في خرقه نظيفه وتجعل في القدر وتعصر في الشراب الوقت بعد الوقت وتحرك
فاذا دخل الشراب في القوام ينزل عن النار واذا برد يرفع الصره منه بعد عصر ما فيه ويوعا
في انيه والشربه منه كالذي قبله واذا امزج بالما الذي يشربونه دايما افاد للمشايخ تسخينا
نافعا ويحسب يوم مزاجهم فان عمل بدلا من الزبيب خمر عتيق عطر لمن يستحسن من المرطوبين المبلغمين
افادهم افادة نافعة جدا .. ومما هو نافع للمشايخ اطريفل صغير زنة اربعة دراهم ودرهم مريا

بسته دراهم معجون وتح درهمين يجمع ذلك ويوخذ على الغب يوم لا ويوم نعم ولا ياخذه الا
عند خلو المعده وان زيد فيه مثقال اسطوخودس كان انفع للراس والدماغ نافعه وجميع
الاعضا الباطنه :. وينبغي ان يجتهد ربما يضمهم المعتدله ان يغذوا باغذيه جيده اللطيفه
خفيفه سهله الانهضام كالخبز الخمير المحكم الصنعه ولحوم الفراريج والحمامات والدراج العتيقه
تعمل مسالق ومعاريق ولحوم الجدا والحملان تعمل قلايا ومطجنات ومقالي بالتوابل الحاره
في الشتا المعتدله في الصيف ومن اغذيتهم الملائمه البيض اذا كان طريا وعمل نيمرشتا
ويذر عليه دارصيني وملح او ملح وزعتر :. وينبغي للمشايخ النظر في قدر ما يغتذونه في زمن
الشبيبه فينقصوا منه بالتدريج ويحاولوا تلطيفه وترطيبه ما امكنهم ويفرقون
اخذه كما امرهم جالينوس فياخذوه على مرتين وثلاثه في اليوم بحسب قوة هضومهم فان اكلهم
غذاهم في الدفعة الواحده خطا لاسيما الضعفا في قوايمهم لئلا تغمر قوتهم فلا تحتمله فتطفي
حرارتها الغريزيه **قال جالينوس في جمله تدبير المشايخ** ولاما ذكر نصه قال ومن
نعم الوصايا التي تستعمل فيهم انه متى كانت القوه في الشيخ ضعيفه فينبغي ان يغذا بدنه قليلا قليلا
فيما بين مده قصيره ومن كانت قوته قويه غذيناه بغذا اكثر فيما بين مده طويله :. قلت
وبالجمله يجب ان يكون غذاه معتدلا في الكميه وفي الكيفيه لانه متى جاوز فيهما الاعتدال اضر
اضرارا كثيرا ولا ياكل الا على نقا تام من المعده وعن شهوه صادقه ولا يدخل طعاما على طعام

ولا يمتلي منه فليس على الشيخ من ان يكون له طباخ حاذق وعنده جاريه حسنا فانه يكثر من
اكل الطعام فيسقم ومن النكاح فيهرم ولله در القايل

وانت اذا ما اعطيت بطنك سوله وفرجك نالا منتهى الذم اجمعا

قلت اصل اصلاح الجسد ان لا يحمل عليه من الماكل والمشرب والباه والحركه والسكون الا حاجته
كما قال بعض الفضلا يا سنه عجيب لمن كان شرابه الخمر وادامه اللحم وكان مقتصدا في اكله
وشربه وجماعه وتعبه وراحته كيف يمرض :. قلت وينبغي للمشايخ ان يعتنوا بصحه الاستمرا
واعتدال البراز في مقداره وقوامه فمن الناس من يكون بطونهم في حال شبيبتهم لينه فاذا
شاخت يبست بطونهم ومنهم من يكون بالضد من هذه الحال كالذي كان له افراط في كان الفضول
ويجب ان ينظر فان زاد اللين وافرط تدورك بالاغذيه القابضه كالسماقيه والحصرميه
والمزيرباج بالزبيب اليابس المدقوق ويحمض بالنواهض من فراخ الحمام والفراريج وتعمل ايضا الطجن
ومشوي ويذر عليه زر الورد والكزبرا ويجرا الامراق الدهنه والشوربات الى ان يعود الطبع
لمعتاده او لعوض من الاشربه المالوفه القابضه باعتدال مثل شراب التفاح المزور السفرجل نعنعه
وان تعذرت الطبيعه وقصرت عن معتادها فليلينها بالاغذيه المالوفه دون الادويه ولا
يحمل على ابدانها المشقه بدوا مسهل لئلا يسرف بهم فيحل قوايمهم ولا يعودوا طبيعتهم العجز
فلا يمشي ابدا الا بمحرك فان يوقف الطبع ولم يغن غذا ملين كالامراق الدسمه اسفيذباجات

او امراو البقول الهرميه فان يلعا فيها شي من البسباج و تارة السلق و القرطم و اللبن الحليب لب القرطم بلبن جيد . ومما يلايم تليين الطبيعه ان يجعل اول ما يا دلونه انواع البقول الملينه كالسرمق و الاسفاناخ و الخبازي مسلوقا مطيبا بالمري و الزيت و ما يلو الكا القرطم مع التين اليابس فيلين لهم ذلك بطنهم بسهوله وفيها هاية . واذا احتجم الشيخ بنوتصر من الدبير على ما الشعير محلول فيه السكنجبين و ماء الاجاص فيه شراب البنفسج و يدهن عند النفخ بدهن البابونج فان اضطروا الى الحقن ولم يستغنوا بالفتل فان لم تنفع فالحقنة اللينه و الحقنه بالزيت كحقن الموافقه للمشايخ و يحذروا الحقن الحاده فانها شديده الاضرار بالمشايخ وقد نهاهم جالينوس عنها فليحذروها كل الحذر وهذه حقنة من تراتيب جالينوس

يوخذ عسل نحل او قيتين ملح اندراني نصف رطل زيت الزيتون اوقيه نطرون درهم ويلك الماء معتدل الحراره و يحتقن به فان اردت الانة الثفل اليابس فيقطر زدنى في مقدار الزيت و ان اردت اخراج خلط لزج زد في مقدار العسل و النطرون . وليعنوا بادرار البول فانه من جمله مصالحهم و لسيما اذا قصرنا بالنسبه الى ما يشرب بالمدرات الموافقه كالشراب الرقيق الابيض اللون ان امكن و الا بشراب السكنجبين مستحلبا فيه لب بزر القثا و اكل الكرفس و الهليون و الرازيانج و دخول الحمام فان زاد البول عن العاده فليغتذي بالسماقيه و الحصرميه و يظهر حرارتها و تدنا ول الجاصه طريه عند النوم و يقل من شرب الماء و يهجر المدرات و يدبروا في بعض الاوقات بالاشيا اللطيفه

المقطعه للبلغم ولا ينبغي لهم ولا لغيرهم نوم ولا رياضه ولا احد غدا الا بعد خروج الفضلتين براز و بول و يحذروا حبس الريح في بطونهم اذا احتقن للخروج فان رده و دفعه و احتباسه الى داخل كثير الاذيه لكل الناس و خاصه ما تولد عن اغذيه غليظه و كان يقرقر و جولان في المعا فان احتباسه يحدث ايضا لبعض الامعا فيضيق فضاه فلا ينفذ بسببه الثفل فيعمل اوجاع البطن فان تعذر خروج الريح و كانت الطبيعه متعذره فليعطوا ايارج محمر بعسل لما قد طبخ فيه انيسون وبزر كرفس وان كانت لينه اعطيه حب نشا دمقلو و كمون كرماني منقوع في خل خمر مقلوه وينبغي للمشايخ ان يجتنبوا اكل غليظ الغذاء كالهريسه و الرووس و خاصه ما ولد السوداء والبلغم كالعدس و الفطر و الجاده و النرمس هذا السيما اذا اشتد و الابل الحيه من السمك و ما له نحوسر ذي لحم الشارف من المواشي و الطاير لا سيما الاسود منها فهذه اغذيه غير محموده للناس عامة و للمشايخ خاصه ومما ينهو عنه ما عمل من الرقيق كالعصايد و القطايف و الملبوث بالدهن و الزلابيه لاسيما ان اكلت بالعسل فيزيد ها حدة و كذلك الخبز السميد و الخشكار اخف منه و اوفق و الحيطيات و البطليه و النطماج بغداد و امثالها ليست مما توافق المشايخ لثقلها و لسدها للمنافذ و العروق و لئلا اغذيتهم ما شابها الترطيب و التسخين السريعه الانحدار تولدها محمودا وليجتنبوا النبات الغليظة الجوهر كالقلقاس و الكرنب و الباذنجان و الباقلا و اللوبيا و الفجل و الثوم و البصل و الاربره و الكراث فان هذه تضر بالدهن و الادمان منها يفسد العقل . و ينبغي لهم في اللفت و الجزر و الهليون و من البقول

والهرايس

الخبازي والطرخون والرشاد والكرفس والهندبا والنعنع والسمار والبسلو والزعرور تخللوا
الفواكه الطرية وخاصة السريعة الاستحالة كالمشمش والتوت والخوخ والنبق
والخربوز والخيار والقثوس والبطيخ نوعي والقرع ولحم الافراخ :. ويعسر لهم في اللبن والعنب النضيج
في اوانهما وفي غيره يتنقل بيابسهما مع قلب الفستق واللوز ولا بأس بالفاكهة كالرمان الحلو المصي
والتين وحلاوة يدخلها النشا او الدقيق فان اخذ منها شي على سبيل الخطا فليكن بعد
رياضة كافية ولا يكثر منها وليتبعها بالتنقل بالجوارشنات الحارة او بالزنجبيل المربا ولا
يهملوا ذلك ومما يتوقونه ما كان له قوة قابضة كحب الزبيب وحب الرمان والجوامض والموالح
والحريفات فان كل هذه مضادة لامزجة المشايخ ومن معظم الوصايا بالصحة
الاهتمام بمراعاة العادات الصحية واجراها على سننها المستقيم وعادات الناس كثيره
في فنون من انواع الرياضات وغيرها مختلفة ومن اهمها وامتنها بالصحة بعد اصلاح
الهوا وتدبير الغذا الحركة الرياضية وتفقد لفضل المندفع كل يوم من بول وبراز واوضح(?)
وقوامه . كيفية البراز الصحي هو المتشابه الاجزا وخروجه في الوقت المعتاد بمقدار يناسب
الغذا المتناول بعد نضجه واستحكام هضمه غير شديد النتن ولا عادمه ولونه مايل
الى الصفرة وقوامه الى الاعتدال من غير ان يحس في الخروج قراقر ولا اصوات منكرة :. واما
البول فاحمده ما كانت مايته معتدلة في الصفرة والاترجية وقوامه بين الرقة والغلظ وتوله(?)

واما الملابس من احوال النفسانية بتنا(?) مصح طبونه(?) واما

بالنسبة الى المشروب ولا يكون حاد الرايحة ولا منتنا واما الحركات فان اجناس حركة نفسانية تذكر في
فصل بعدها والحركة الرياضية المخصوصة بالبدن فانها من اركان حفظ الصحة اذا استعملت على جهة يليق
بالصحة لا على اعمال بعينها كصناعة ومعاش وما يجري مجرى هذا المجرى ومثل ذلك لا عمدة عليه في حفظ الصحة بل
الحركة الرياضية التي يأمر بها الاطباء فالمعتدلة او زايدة على الاعتدال قليلا فانها تسخن البدن وتنمي الحرارة
الغريزية وتنموها وتصلب الاعضا وتقويها على افعالها وتبعدها عن قبول الآفات فينبغي لمستحفظ الصحة
منهم ذلك جدا حتى لا يفوته له الفوايد واياك وترك الحركة بالكلية فانها جالبة آفات كثيرة وسنذكر في
الكلام فيهما فيما يستانف ان شاء الله واما الكهول فان تدبيرهم الاكثري هو تدبير المشايخ
لقربهما في المزاج واذا استعملوا ما ذكرناه من تدبيرها ولم يهملوا النظر في مزاجهم الطبيعي مع مراعاة الوقت الحاضر
من اوقات السنة لم يكادوا يمرضوا وتلزمهم الصحة فان ابقراط يقول الكهول اقل الناس مرضا اذ كان المزاج البارد اليابس
لا يسرع اليه العفن كما يسرع للحار الرطب وليكن تصرفهم في اماكن معتدلة الهوا مايلة للسخونة والرطوبة ويجعلوا اغذيتهم
على مثل هذا المزاج وليكن ميلهم في الاستفراغ ان احتاجوا اليه بالادوية المسهلة السهلة اكثر من الفصد صيانة للدم
وظنا به ويحفظ قواهم وشرابهم الموافق لهم الحلو العطر ويقللوا من الكد والتعب والجماع لئلا يسرع اليهم الهرم ويتغافلوا
براحة النفس من الاخلاط الموجبة غما وهما او غضبا فانها رديه ومن ناموا رياضة معتدلة كافية بحسب قواهم في
وقتها وتعدادها حاجتها ويستحموا بالماء الحار المعتدل العذب ولا يطيلوا المكث في هواء الحمام لا سيما ان كان قوي الحرارة
ثم نعود الى ما ذكرناه فنقول قد يحس الشيخ بتقصير وكلال وظلمة في البصر وهذا اكثر ما يتفق لبعضهم فيوم من توالي الامتلاء

من غذا او شراب لا سيما النوم عليه قبل انهضامه ولتكن اغذيته جيدة الكيفية كالفراريج والكامركان بعد ان تسلخ رووسها
ولعابها فانها ضارة بالبصر ولحم الخروف والجدي الارذ والاطرية المطبوخة واللفت بوانو وبيرنج من طعامه الكرنب والشبث والبصل والثوم
ويهجر المنحرات للدماغ كالعطاني مثل العدس والباقلا والحمص والبسلة واللوبيا وكذا الالبان والتمور والاغذية الغليظة والموالح
ويجتنب من البقول الكراث والرجلة والحنث ويلادم الاطرايج والكابل المربا عند النوم والمعدة خالية ويجتنب العشا ممسيا
ويتعاهد الاكتحال بالحضض والتوتيا والتوتيا وبحذر البكا والنظر في عين الشمس وهبوب البارد والتي والفصد
والجماع وقد علمتنا التجربة ان تعاهد النظر الى عيون الحمر الوحشية تقوي الروح الباصر كذا الاكتحال على الحاد
طبيخها وليكن مشمومه المرزنجوش ويقلل من السعي ماشيا ومهما اريد انيفيده ان شا الله افاده ثم نعود الى ايمة
تدبير المشايخ فيجب عليها اصلاح اغذيتها وتلطيفه ويكثروا من احسا الامراق الدسمة التي وتجنب لحوم الحملان
والعجاجيل التي لم تستكمل نصف الحول والجدا التي لم يستكمل ربعه والدجاج الفتية السمان والفراريج والكامركان والدول
المخصيات وكل بارد فلتكن ذبحة يومها ويجتنبوا منها ما بات نيا كان او مطبوخا فانها من مواد الاسقام ومما تنها
من ذلك اذا عملت اسفيدباجات او تقالي ومعرفات بافاويه سادجة اومع النبات المفسوح لهم فيها من بنية بالبقس النبيست
عيونا فانها اغذية موافقة ويوافقهم العسل التي من شمعه واجوده الربيعي والصيفي ومو سيقلت في الشيوخ الى
دم محمود لبودة مزاجهم واما المزاج الحادة للشباب وما يجري مجراهم في المزاج فيتغلب فيهم الى المواد سريعا ومما ادمن
الشيوخ عليه فليتلوه بالبقول المصلحة بمومراعاة تليين طبعهم ولتكن بالاغذية دون الادوية
بحيث لا يهملوها ويجتنبوا التخمة فان اول تدبير الصحة هو تليين الطبيعة او قريبا من اللين

طرية

واذا اجرا امر الاكل والشرب على نظام في بدن صحيح فان احوال بوله وبرازه ستجري على نظام
ولذلك الشيوخ في طعامهم الا ما في الحار ليسخن معدهم ونقوي اعضائهم الباطنة كما
اشار جالينوس واللبن الحليب وللروب اذا كان حلوا صالح لهم بالسكر او العسل اذا لم يحصل في
معدهم مع سلامة اكبادها والفراخ النواهض ومحاليف اليمام من الحمام والدج والدراج جيدة لهم
ويجب ان تحمض امراقها بالنارنج دون الليمو وتخثر بلب القرطم ثم يسقو عند هضمها شرابا
ريحانيا ان امكن احمرا او اصفر ممزوجا بالبسار الثلث ويحال شربه الى ان تشربه نفوسهم ويتعوب
من شربه اياما ويقرب اليهم الاراييح العطرة من طيب وفاكهة ورياحين ويستلذ وتسمعهم الاصوات
المطربة والقوي منهم اذا اشتد تقاضي الشبق فيه وقويت شهوة الجماع عنده وكانت سحنته الى
اللحم وقوته جيدة ويدنه الى الفحولة افسح له مرة في اسبوعين اذا لم يكن له الضيق او في
ثلاث او في الشهر ان تموضع فان الاقلال مما يضر خير من الاستكثار مما ينفع ومن كان
بالخلاف من هذه الاوصاف فتركه للجماع راسا والتباعد منه اولى به ويوم تعاهد التي
في بعض ايام الصيف والربيع اذا لم يمنع منه مانع فيجعله يوما على يوم متواليات ويتركه حينا
ويجب على الشيوخ توقي الامتلا من الغدا يجب يؤدي الى تمدد المعدة وتضيق النفس فان قواهم
لا تحمله وتغمر حرارتها الغريزية بطفيها فان وقع الخطا في يوم ما فاخذ من الطعام زايدا عن حاجته
فليبادر بتغير ذلك الغذا او تبقا منه فان تعذر القي فيزيد من النوم والرياضة عن عادته وباخذ

فيوشك ان

قلة ما يكون ... (marginal note, partly illegible)

ما يحرك البطن مرتين بلانه بالاطريغل الصغير مسقوتا با بارج فيقرا ولا يكثا ولى
ذلك اليوم غدا ويعلله في باقي ذلك اليوم ويصلح ليغيته مع اجادة التدبير ابا ما
احتياطا فان المشبوح اقل احتمالا للخطا من غيرهم ولا يعقبون اغذيتهم بشرب الماء
بسرعة ولا يشربونه الا عن عطش صادق فيشربونه مصا لا عبا على مهل وتان وان تعسر في
خلال شربه كان اهنا له واسرا وليكن ذلك الماء عذب معتدل البروده بانيه خفيفة المحمل
عطره لتقبل النفس عليها وليجتنبوا الماء الذي فيه ملوحه او ما تغير لونه او طعمه او ريحه
وكذلك المثلج يقوم برودته واذا احسوا بثقل الغدا اعقبوه بالبسكنجبين البزوري
او الجوارشنات الهاضمة او بالزنجبيل المربا او الميبه المطيبة وان احس بوجع في فواده
يمرخ خارج المعده بدهن السفرجل ويداوي فيه مصطكا وعنبر وان كان ممن يتاح له الشراب
الريحاني فياخذ منه مقدار حاجته عند اخذ غداه في الهضم واذا لزموا المشايخ تعذر
الاحتمال فلا عدل له فيهم اذ كانوا احوج الناس اليه كما قال جالينوس الشراب الريحاني
ينفع المشايخ لانه يسخن ابدانهم باعتدال ويزيد في دماهم: قلت فهذا الطريق ينبغي ان
الشيوخ فانهم اذا لزموا مثل ذلك لم يسرع اليهم الهرم ولا تنهدم قواهم بقوه الله
وجميل لطفه وليكتفوا بهذا القدر فانه كاف ان شاء الله: ومن بعد هذا فلنرجع
الى تمام ما يحتاج اليه كل الناس لا سيما من له عناية بحفظ صحته وهو ان الاكثار من الاغذية

المايسة تذهب القوة وتغير اللون وتجفف البطن: والاكثار من الدسمة يولد الكسل ويذهب
بالشهوة: والاكثار من البارده يطفى نار المعده ويوجب الكسل والاكثار من المالحة يضر بالبصر وبالمعده
والاكثار من الحريفة والحامضة يجلب الهرم: واعلم ان ملازمة الحمية في حال الصحة قد نهت عنها
جلة الاطباء ونهضا نهك البدن وزعموا انها كالتخليط في حال المرض وقالوا من احتمى في الصحة فهو
على بيتين من المكروه وشك من العافية بل الذي ينبغي هو التحرز من الاغذية المولدة للفضول الرديه
فانها كما قال جالينوس تفسد اعتدال المزاج وجودة الطبع وخاصة الذي يتاذى به او يكثر تولد الفضول
فيه فيكف عن اكله فان اشتهته النفس في وقت ما يقدم عليه عند الاكل عن غيره فياكل منه لقيمات ثم ياكل
مما اشتهاه ولا يكثر منه ولا يحيد عنه وليتبعه بما يصلحه اما غذا او شراب او معجون يحبب اذا احس انه خالط
غليظ في معدته بتعاهد المالح والحريفات ليذيبه ويقطعه ويسهل على الطبيعة دفعه من الجهة
التي هي اليها اقرب وجملة الامر من كان من حافظي الصحة حافظا لغدائه جاريا في ترتيبه على ما
ينبغي فانه لا يحتاج الى استفراغ ولا الى رياضه ولا ذلك لانه ما لا يعتد به واذا وقع خطا في استعمال
شي من الاغذية الغير موافقة يتربص ولا ياخذ بعده شي حتى ينهضم ذلك ويتنقى الغداء عن المعده وينظر
بعد ذلك فان حدث منه سوء مزاج قوبل بما يضاده كما قال الفاضل ابقراط ومن كلام
جالينوس ان يحفظ ويتحفظ في امر غداه جيد يجري امره على الاستمرار دايما امن كثير من الامراض
قال المولف اعلم ان الادوية المفرده او المركبة التي من خاصيتها ان تخلص من اذى سم تقوى على اختلا

انواع السموم يسمى النافعه ويسمى المخلصه ويسمى البادزهريه وبمواسم فاسي وقد اجمع
فلاسفة الحكماء المتطبين والمجربين من المتقدمين والمتاخرين ان افضل الادويه المولفه
المخلصه من جميع السموم الترياق الكبير المعروف بالفاروق وبعده ترياق الاربع واما ترياق
المعروف بالمثروديطوس فانه يقوم مقام الترياق الكبير في كثير من الاحوال وزعمت الاطباء
ان من حافظات الصحه اخذ نصف مثقال من الترياق الكبير كل اسبوع مره واحده واذا انفذ به حفظ
البدن من الافات العارضه وتدوم صحته من الامراض والاوجاع البارده واذا الوزن في زمن الشتا
على المواظبة عليه بالماء الحار سلم من الجهات والصرع والفالج .: وزعموا انه يوقف الشيب
وان من لزمه ولو عاما كاملا امن امراض الوبا ولم يضره نهشة حيوان سميا ولا دواء قتالا
وهو امان من شرب المياه الرديه ومما ينبغي ان يعلم ان لتناول الترياق الاكبر
شروط الواجب معرفتها قبل تناوله ليكون على بصيره وذلك انه يحرم للمحرور المزاج وللصبيان
خصوصا وفي فصل الحر الشديد عموما ويجتنب اخذه من يكون في معدته خلط ردي الا بها
كان مع معا او دعه الله تعالى فيه من المنافع الجمه الاثيره فان له خصوصية النفع من الامراض
والاعراض البارده بلغميه كانت او سوداويه البطيئة البرء العسره الانحلال فينفعها واما الامراض
الكاين الحادثه عن الدم والصفرا الصرف فلا ينتفع به فيها فلذلك يحتاج عندنا ولة الى طبيب حاذق
فليس من رضيا بالطب مطلقه الا بشروط ضروريه ثم ينبغي بعد تناوله الترياق الاكبر ان لا يقرب
يبقى الشاهاه

ما لم يأكل ولا اشرب حتى يمر عليه تسع ساعات وما حولها فانه لا يمكن اجتماع الترياق بغذاء
في بدن اخذه البته فان لسع او اغتيل بسم وهو مغتذي بادر بتقيء غذاه بماء حار وسمن ثم يشرب
لبنا حليبا حتى يملي معدته ويتقياه فاذا انتقت المعده من فضلات ذلك الغذا اخذ حينيذ الترياق
على نقا فان لم يحضر الترياق الاكبر فالمثروديطوس فانه يقوم مقامه في اكثر الاحوال
واما القدر الماخوذ من الترياق للمسمومين من ربع درهم الى مثقال في تسع اواق من الشراب الريحاني
العتيق او في ماء الكمون .: ومن المثروديطوس من ربع مثقال الى مثقال ونصف .: وافضل
الادويه المفرده واجلها قدرا الطين المختوم المعروف بالكاهني وليس دواء لقطع الدم
النج منه ويستعمل في اشياء اخر منها مقاومة السموم القتاله قال ديسقوريدوس
انه اذا شرب بالخمر دفع الادويه القتاله بقوة قويه واذا انقدم بشربه وشرب بعده الدوا
القتال اخرجه بالقي .: ومنافعه جمة كثيره وانما العدمه في هذا الزمان اختصرنا ذكرها والذي
يدعى وجوده بايدي بعض الناس فليس به .: وبعده الزمرد الشفاف وبه عوض عن الطين المختوم
في الترياق عند انقطاع المختوم وهو ترياق لكل سم بينا ولكل نهشه حيوان سمي وله مع ذلك
خصوصيه في تقوية القلب ولو بمسكه في الفم وينفع من الم المعده اذا علق عليها من خارج ويبري
من الانطلاق المفرط وزلق الامعا ولاخذه شرط ان لا يقرب غذاء ولا شرابا قبل التسع ساعات
كالترياق والقدر الماخوذ منه عند الحاجه اليه تسع حبات مسحوقه .: وبعده البازهر الحيواني

ويبدبجه البِسَلفِ وذكروا انه اذا حك على المِسَنّ بالماء ويسقى منه كل يوم زنة دانق
على سبيل التقدم بالحفظ حفظ صحته وقاوم سايغتاله من السموم ولم يحبس من عاملتها
واما الباذهر المعدنى فانه امتحن مرارا فلم يفيد فى شى من ذلك **ومما يكثر تولده**
فى العمران والخرابات والارياف العقارب ويتاذون الناس بلسعها والذى حرشه
المتاخرون لذلك الاشنان الاخضر يدق ناعما ويخل بجرتين وبلت بسمن بقر وبعجن بالعسل
نحل ويعطى منه للملسوع مثقالين بشراب ريحانى صرف يبرا باذن الله والهوام تهرب من
رائحة بخان الاشنان **ومما جرب لذلك** ان يطلى على لسعة العقرب نفط ابيض سكن
وجعه لوقته ولترياق الاربع خصوصية فى النفع من لسعة العقرب نفعا بليغا والعدد
الماخوذ منه من درهم الى ربعه دراهم واجودها اخذ بشراب ريحانى صرف لبرد سم العقرب فان لم
يكن فبطبيخ الابيسون وتلوه فى النفع ترياق الحلتيث :. ونوع من العقارب تعرف بالجرارات
سميت بذلك لانها لا تقيم بذنبها كما تفعل العقرب بل تجره على الارض جرا وربما ان لسعتها
انكا من لسعة العقرب وكلما ينفع من لسعة العقارب ينفع من لسعة الجرارات ولذلك الرتيلا
ويوصونه بالشرح **ومما جرب لذلك ولغير ذلك من ذوات السموم نحو**
الحشيشة المعروفة بالمخلصة ويسمونها بالمغرب المحاجم ان اخذ منها مثقالين مسحوقة والمسعوف
بالماء لم لسعته بعدها عقرب اولهشته حية لم يوثر فيه سمها مجرب وقد بالغ فى مدح

هذا النبات التميمى وعين من العشابين والاطبا المجدين وضمنوا انه نفع من ذوات السموم كلها
وقال ابن الصورى ولعلى ابن الحجها فى هذا الشان على الترياق الفاروق **ومما ينبغى الاستعداد به**
ترياق الجوز فانه محمود جدا فى هذا القصد وقالوا ان لازمه قبل طعامه بساعتين لم يوثر فيه
السم :. اخلاطه تين وملح وجوز وسذاب فاما مقاديرها فالذى ذكر جالينوس ورق سذاب
عشرين درهم فلب جوز جوزين ملح خمسة اجزاء تين يابس جزوين يجمع الجميع بالدعك :. والذى اختاره
الرازى من مقاديره هذا الترياق جوز جوزين ملح وسذاب من كل واحد نصف جزو تين يابس قدر ما يجمع
الكل ثم يجعل اكثر مثل الجوز والشربة جوزة واحدة **ومن الخواص** ادمان الجلوس على جلد الاسد
يذهب البواسير والنقرس ومن دهن جسمه بشحمه اذهب عنه الفتور والكسل واذا تعاهد مسح
الوجه به نقاه ونحه وصقله وحببه لكل من راه من الناس وخصيته ان جففت بسوق واحمر وسعطها
وجففت وسحقت وعجنت بدهن زنبق نفعت من المغص ومن كل اوجاع البطن :. وزبل الذئب الموجود
البادية على الشجر الذى لا يلمسه تراب الارض فيجفف وتقص بذلك رطوبته فعله ان يسحق ويخلط بعسله زنجبيل او
فلفل مسحوق واخذ بشراب افاد من القولنج اذا لم يكن هناك ورم ووقت فتور النوبة فان له خصوصية
النفع من هذه العلة وكذلك ان طلى بهذا الزبل على الموضع الالم من البطن من خارج وقد ادبف بدهن
سوسن او دهن بان ازاله باذن الله وادمان الجلوس على جلده يامن القولنج :. وان علق من زبله فى قطعة من
جلد شاة ندا فرسها ذيب على من به القولنج ابراه **ومن الخواص** من كان عاشقا واضره ذلك واحب زواله

عشقه فليتمرغ في مراغة بغل ذكر ان كان عشقه ذكرا وان كانت امراة فبغلة
واذا اسقي العاشق من سحيق عظم الميت بحيث لا يعلم بذلك ثلاثة ايام متواليات كل يوم دانق
في شراب زال عشقه مجرب **ومن الخواص** اذا اخذ من ثمر الاهليلج وهو صنف من العرعر بلا
جبار وجعل في قلنسوة فمن لبسها كان له بها قبول ومحبة من الناس ومما يسود الشعر نوخذ
شقايق النعمان يدق ويعصر ماؤه ويوخذ مثله عصارة الجوز الاخضر ومثلهما دهن الاس
يخلط ويدهن به الشعر فيسوده **ومن الخواص** خشب اللبخ لا يسوس ما عمل منه ولا يبلى
بطول الزمان ومن عمل منه سريرا امن النايم عليه من الهوام الضارة وذكروا ان اللبخ نوعا
ذكرانا واناثا فمن حمل الانثى احبته النساء ومن حمل الذكر احبته الرجال وقالوا ان جومعت
المراة بعد الحيض وقبل الاغتسال فان صار بينهما حمل وولدت جاء الولد مجنونا او معتوها
او اجذما ان امسك انسان في فمه نشادرا حتى يذوب ثم بصق به في فم افعى ماتت لوقتها
ومما جربته الاطباء في صحة من غلب عليه الرطوبة والبلغم تعاهد ايارج الفيقرا كل سابع
من الايام مرة من مثقال الى مثقالين دراهم وزعم الفاضل جالينوس انه ابرا به خلقا كثيرا
من الفالج ومما ينفع به المبرود المعدة وهضمها ضعيف سفوف اللقة(؟) بختيشوع الطبيب للامام
المتوكل وكان يطريه عن كل طبيب استعمله اخلاطه قشور اترج يجفف في الظل ويدق وينخل فيوخذ
منه جزء ويضاف اليه مثله مصطكا ومن الزراوند(؟) المنقوعة في خل خمر مجففة في ظل جزء ونصف

عود وقاقلي جزو يدق الجميع ويخلط والشربة مثقال يستعمل ان شاء بالماء او بالشراب قبل الطعام وبعده
وقال طب الهند اجتنبوا اما اخرج الزرع والجرو والنخل تسلموا من الامراض **ومن الفلاحة
النبطية** عن ادم عليه السلام ان من الرازيانج اذا استف منه انسان زنة درهم مع مثله سكرا
وابتدا بذلك من اول نزول الشمس برج الحمل ودام على ذلك الى ان تحل الشمس برج السرطان
وفعل ذلك في كل عام فانه لا يعرض له مرض البتة وان بلغ عمره الطبيعي ومع ذلك فانه يصحح
عقله وجميع حواسه الى ان يدركه اجله وان من اكل خمس سوسنات مع قليل مصطكا رومي
وسنبل وعود فان معدته تقوى وتبقى ما بقيت قوته لا تضعف ولا يفسد فيها غذا البتة
وقالت الاطباء اذا كانت الطبيعة لينة دايما امن صاحبها من الاورام الباطنة ما لم يكثر اعتقال
وزعموا ان مداومة الاستنجا بالماء الفاتر العذب امان من علل المقعدة وان الجلوس على الصفا والصخور
وهي باردة ضار بعصب هذا العضو وان التطويل في الجلوس عند الحاجة لخروج المعتاد ودوام
التقعد(؟) يحدث البواسير **وحذروا** من طول مدة الجوع والعطش وقالوا انهما يسرعان بالهرم
ويحدثان الذبول **وقال ابن زهر** ان تضميد العين بزهر الورد الغض امان من الرمد واذا كان
البدن نقيا من الفضول واكتحل بشراب الورد السكري قوى البصر وقال ال[illegible] اذا
في وقت الشتا ودرجي(؟) من ... الراس منه كل ليلة كان ذلك له امان من النزلات وان البسبايسة تعقد(؟)
في كل الفصول وزعم ان شم انفاس الحمام والتقرب من وادجها امان من الامراض الباردة كالخدر

والاستسقا والفالج والرعشه بخاصيته فيها :. وان من اخذ في كل يوم باكرا من الاهليلج الكابلي
واحده منزوعة من نواها فلاكها في فمه حتى يذوب وابتلعها وادمن ذلك ابطا به الشيب
وشد منه اللثه والاسنان وقوا الدماغ والحواس وزاد في الحفظ ويزيل ضرر كثرة شرب الماء
البارد وزعمت الاطباء ان من لازم اخذ الاطريفل الاصغر عاما كاملا نصف اوقيه في
كل يوم حفظ صحته حفظا جدا ومنعه من الشيب والهرم باذن الله قال المولف
قد اثبتنا بحمد الله على جملة كافيه مقربه في المآكل المألوفه ومصطلحها المعروف وذكرنا الطريق في استعما
لها بكل فصل وفصل مع مراعاة حال الامزجه واختلافها حسبما فهمناه من اشياخنا وداريناه
مع الاستاذين في هذه الصناعه معما طوينا فيه من تدبير المشايخ طرفا كافيا اذ كانت الحضره
حرسها الله تعالى منوطه بهذا السن امده الله بالنمو والبركه والسلامه المقرونات بالسعاده
الابديه الاخرويه مضاف الى ذلك نفايس من مهمات الفوايد والخواص الممتحنه بالتجربه
ضروريه لا يستغني عنها احد من الناس لعموم نفعها للعنوان الحضره بنفعها ويعم اجر غيرها
بسببها وكل ذلك بعد ان اعطينا الايجاز حقه والاختصار مستحقه فمن اخذ بهذا
القانون انتفع به مدة حياته ببركة الله وعونه وهدايته :. ومن بعد فراغنا من الكلام
في الاغذيه وما يتعلق بها نبتدي بذكر المشروبات على الترتيب في الابواب وبالله المستعان

الفصل الخامس في ما يشرب على العموم

اول المشروبات واصلها الماء الذي لا حياة للنبات ولا كثير من الحيوانات الا به ولا يستقيم غذاء
بدونه لانه مركب الاغذيه يسهل نفوذها الى جميع البدن لان المأكول الذي نتغذى به في الغالب
غليظ القوام لا يكاد ينفذ منه ما يحتاج الى نفوذه الا ان يرقق قوامه بشي سيال كالماء ولبساطته
فلا يغذو المراد اذ ليس يشبهه ما به شانه ان يصير غذاء حتى ينفصل عن البدن فيتصعد اكثره
يخرج الى الخلاء ويندفع بالبول وما بقي منه مع الدم الذاهب الى البدن يخرج مع العرق والرشح
والاثر ما يبدو في الدم فيصل الى اطراف البدن الصغرى ووصف بعضهم الماء فاحسن
فقال هو مزاح الروح وصفا النفس وقوام الابدان وحياة النبات والحيوان لمجانسته لها ومعادلته
اياها :. ومن فضيلته ان كل شراب وان كثر وصفا وعذب وحلا فليس معوض منه ولا مغن عنه
بل يطيب بممازجته ويعذب بمخالطته حتى يسري في العروق بلطافته ويكسبه في المفاصل من
مع خاصيته في ري الظما واطفاء ضرام نار الحشا :. ولولاه ما عرف فضل البستان ولا الريان على الظمآن
ولك ومن منفعته انه يرطب البدن ويخلف ما تحلل من رطوباته الغريزيه ويحفظها ويعظم خطره عند الحاجه
اليه بحسب قلته اذ كان اهون موجود واعز مفقود ولئن كان الهواء اوصل الى القلب ومخالطه الروح
الحيواني بقرب منه للماء في الوصول الى الكبد وجريانه مع الدم فكما ان الهواء يصلح الروح بصلاحه
ويفسد بفساده كذلك الماء ان كانت له كيفيه جيده اصلح الدم وان كانت كيفيته رديه افسدته وجب
اذن الاعتنا بامر الماء على المجوده ورداته لان استعمال الانسان للماء في بدنه اكثر من استعمال ساير الاشياء

فنقول ان اصلح المياه ما كان سمحا لا طعم له يتخيل شاربه ان فيه حلاوة ما وان يكون مجراه
منكشفا للشمس والهواء جاريا على ارض حرة كان عميقا لا يؤثر فيه التغير وان يكون جاريا
من الجنوب الى الشمال او المشرق في تمكن الشمس فتزيل المخالطات الفاسدة منه وتحلل
فيه حاله كالطبخ وليكن جريانه من ارتفاع الى انخفاض وان تكون تربته طينية حرة
او رملية او صخرية والطينية اجودها لانها اذا خالطت الماء اخذت ما يشوبه من العفونات
ورسبت به وهذا الماء يسرع تبريده واذا روق دفعه لم يبق فيه مخالط لان نزوله
ولا يبقى فيه اثر تغير عن طباعه ومثل هذا الماء يكون في الشتاء فاترا وفي الصيف باردا يبرد
سريعا ويسخن كذلك للطافة جوهره وهذه المحامد كلها قد جمعها الله في نيل مصر حرسها الله تعالى
ومن المياه الجيدة ماء المطر لا سيما القطر على مرة لانه يدل على ان البخار المحدر له في غاية
اللطافة فان كان معه رعد وبرق كان اجود الا ان يكون مع رياح قوية بحيث يرتفع اليه الغبار
من الارض فيتغير عن صفاته الجيدة لانه يسرع اليه التغير للطافته وماء المطر اذا لم يتغير في
طعمه او لونه او ريحه فهو باق على اصله من الجودة وان تغير فردي ومدينتنا الاسكندرية
حماها الله تعالى يستقى ماؤها من باطن الارض من اجباب بها باردا في الصيف فاذا القيه الهوا
صيرته فاترا والسبب في ذلك ان الهواء والماء جوهران متخلخلان الا ان الهواء اكثر
تخلخلا من الماء لاقتران رطوبته بالحرارة والماء اقل تخلخلا لاقتران رطوبته بالبرد فالهواء

ماء متخلخل والماء هواء متكاثف ولهذا صار كل منهما يستحيل الى الآخر بهون سعي واذا
دنا احدهما الى جوهر ذي كيفية ما غالبة عليه تكيف بها واكتسب جزءا من صورتها واذا ماس
احدهما الآخر اكتسب من كيفيته جزءا ولذلك الآخر فالماء الموجود في باطن الارض في زمن
الصيف يكتسب شطرا من بردها والهواء الذي يكون فوق الارض في مثل هذا الزمان يكون قد اخذ
من حرارة الشمس جزءا ليس بالكثير لاجل مزاج البلد فاذا برز الماء من باطن الارض فارق السبب الموجب
لبرده وتربد بشيء من الهواء اكتسب جزءا من حرارته واكتسب الهواء جزءا من برودة الماء فاذا اكتسب
الماء جزءا من الحرارة ونقص جزءا من البرودة فتر ضرورة .. واعلم ان ماء المطر الشتوي اجود من الصيفي
ومن الخريفي واذا اختبر في ما بين اذا استويا في الطعم واللون والرائحة فافضلهما اخفهما وزنا
ويعتبران بمكيال بالارزنة ويوزنان او ان تبل فيهما قطنتان او خرقتان متساويتا الوزن وينشران حتى
يجف ما يخالطهما ثم يعتبران بالوزن فايتهما كانت اخف وزنا فماؤها اخف وهو الافضل والاعتبار
بالمكيال اصح .. ومن مصلحات المياه ومزيل ما يشوبه من رداءته التصعيد والطبخ فان المتصعد منه
بخار مركب من مائية وهوائية ومع لطافة التصعيد يحرق الماء الاجزاء الارضية التي خالطته
فيرسب ويبقى الماء خالصا من الشوائب فيقرب من البساطة واذا وضع فيه حال الطبخ شيء من المصطكا
كان شرب ذلك الماء امانا من علل الكبد والمعدة وخاصة ماء المطر واذا بخرت اوعية الماء
بالعود والعنبر والكافور بعد رشها بماء الورد كان ذلك الماء بليغ النفع لسائر الاعضاء خصوصا القلب والدماغ

واما مياه العيون الجارية ومياه الابار اذا كانت عذبة فانها خير من النزاز لم يخالطها تغير ما
ومياه الاجام والعلقية والسبخة ردية لا سيما المكشوفة للشمس لانها يحدث فيها استحالة
الى عفونة لانها تستقصى وتخلط بها ما جاورها فانها تضار بذلك ردية المجاورة فضلا
عن ان تشرب. ويكره الجمع بين ماء النهر وماء البير وغيرها انما ابتليت به سكان الاسكندرية
لاجتماعهما في صهاريجها فقد زعمت الاطباء بعد التجارب رداته ولولا الجمع بين ماء نهر وبير
ما لم يحتز احدهما. وافضل المياه الماء الجاري العذب الصافي غير المليح البارد باعتدال
فهذا هو الماء الحافظ للصحة والقليل منه يروي ويجري له مع هذه منافع اخر وهو انه يقوي
القلب والمعدة وينفع من التهابهما ويمنع من الوقوع في الامراض الحادة والحميات المحترقة
ويوافق المزاجات والابدان الحارة ومع ذلك فانه يحسن اللون ويثير الشهوة ويعين على هضم
الغذا اذا اخذ في الوقت الذي لا يؤذي فيه. واما الاوقات التي يلزم شربه فيها فسنذكرها مفصلا
واما الماء الغائر العذب صادق البرد فهو موافق لكل الناس لانه لا يروي ولو اكثر منه ويضر بالهضم
فان اكثر منه رهل البدن وافسد المزاج فان لم يكن منه بد لحاجة المسافر فاصلاحه خلطه بماء الورد
واما الماء الحار المغلي فقد يعطى العليل منه على سبيل التداوي لما فيه من التحليل والغسيل للمعدة من
فضلات الغذا والنفع لاكثر اوجاع البطن ولا باس ان لا يقطعه سلاح. والماء المبرد بالثلج من
خارج الوعاء فانه اجود من المحلول فيه الثلج ومن المتحلل من الثلج لان الماء البارد يقوي المنكي بشدة برده

والمليح كلاهما ضار لان العصب مضعفان للقوا مطفيان للحار الغريزي ببردهما المفرط وهما للشيخ
اضر وبمن كبده او معدته ضعيفة وباصحاب النوازل ووجع الصدر واما من كان كثير اللحم والشحم والدم
ومع ذلك يكون حار المزاج وشهوته جيدة فهذا الماء يوافقه ولا يضره ومع ذلك يحتاج ان يكثر
التعرق في الحمام ويستعمل من الادوية ما يقوي العصب. واما الماء المالح فشربه يودي بهزال البدن
ويولد فيه الحكة والجرب انما الاغتسال به ينفع من الاوجاع الباردة والسيلان الرطبة بمادة كانت
او لغير مادة. واما مياه المعادن فان الخارج من معادن الفضة يبرد ويجفف باعتدال وماء
الحديد فانه يقوي الاحشا ويزيد في الباه ويقطع الاسهال واختلاف الدم ويفيد وجع الطحال وورمه
وماء الحديد الذي هذا فعله هو الخارج من معادن الحديد وظن قوم من بلد الاطباء انه الذي يطفا فيه الحديد
المحمى وليس به وانما نحن بديار مصر لما لم نجد ماء الحديد من معدنه استعملنا في العلاج لهذه العلل
الذي يطفا فيه الحديد المحمى على سبيل العوض وكل معدن من نحاس ورصاص او نشادر او غيرهم فماوه
شبيه بقوة ذلك المعدن. واما الماء الذي يطفا فيه الذهب المحمى فانه يفرح القلب ويقويه
والاعضاء الباطنة لما يكتسبه من قوة الذهب وادمان الشرب في انيته فاعل ذلك والشرب في انية من
الصندل موافق لمزاج المحرورين خاصة في الصيف وكذلك الشرب في كوس الفضة والشرب في الانية التي
تحكم من خشب الطرفا امان من علل الطحال **واما الاوقات التي يلزم فيها شرب الماء**
يجتنب شربه على ريق النفس فانه يورث ضعفا في الاعصاب. وبعد التعب وخاصة على الجوع فانه يورث

الذبول وبعد الجماع وخاصة في الشتاء فانه يورث الاستسقاء . ويكره شرب الماء عقيب
الاسهال القوي والحمام وبعقيب الغذاء وفي خلاله وبعد النوم الا ان يكون محرورا او مخمورا
بحيث يكون سليما من سوء مزاج كبده ومعدته او كانت الاعصاب منه ضعيفة من اول الشرب
فان شرب الماء لهوا بعد النوم خطا كبير ومن اضطر الى شرب الماء ليلا بعد النوم فانه عوى
لذلك ضرورة الصيام فلا يشرب عقيب الانتباه من النوم سوا بل يتشاغل اما بالتنقل
لطيف خف على المعدة على جهة التبخر ان كان معتاده ومعدته خاليه او بغير ذلك حتى يسكن
حرارة النوم فيشرب مصا لا عبا ولينم عقيب شربه ويأتي سوا فان ذلك النوم متدارك للمضرة وازال المشروب
بالصلاح من اشربة البسلاء او جلاب محلول بالماء او نقيع فاكهة فانه لا يحتاج الى شيء من ذلك
وقالوا ان كشف الرجلين من الغطاء في المرقد يذهب بعطش النائم كما قالوا ان النوم على القفا
يعطش . وينبغي ان يجتنب شرب الماء الفاتر بعقيب الاغذيه المالحه والحريفه ومن شرب الماء البارد
بعقيب اكل الطعام الحار وبعقب اكل الحلوا والفاكهة لا سيما الجبار والبطيخ فانه يسهل بما يتولد عنهما
من البلغم . واعلم ان العطش البلغمي يسكنه شرب الماء الحار بقوة ويزيد شرب الماء البارد ويسكنه مضغ
الدارصيني او القرفا والقرنفل وامتصاص ما يتحلل منها . والعطش الصفراوي يسكنه شرب الماء البارد
بقوة ومصابو العطش الكاذب يذهبه لا سيما ان نام على عطشه واجود المياه للمعدة وللعطش
مياه الامطار . وقال ابن زهر ان شرب الماء الذي يطبخ فيه لب البطيخ العبدلي مؤمن من الحصاه

وعسر البول . واما تدبير المسافر في البر والبحر فينبغي لراكب البحر ان يتزود بالربوب الحامضة
وان لا يتطوي في اول ركوبه للبحر الى الماء ويقلل من الغذاء عادته وان وجد غثيانا وقوي عليه تقيا
مرات ويتناول الربوب المقوية للمعدة كرب السفرجل والحصرم وشراب التفاح المز والرمان المز والتمر هندي
ويشتم الصندل المسحوق بماء الورد والطين الحر المخلوط بخل وان شرب بزر الكرفس او الافسنتين
منع الغثيان ان يقع ويسكنه ان هو هاج ويجعل اغذيته الرمانية والحصرمية ولا يكون الاغتذاء او
ترد الكعك في شراب ريحاني او فيما الورد والا اغناه . واعلم ان للمياه تغيرا واختلافا فاكثرها اذا
اعتاد الانسان شرب ماء واحد بارض والفه من اجل فاذا انتقل عنه لغيره وشربه تأذى له وتبين ضرره
في هضومه وغيرها وبهذا السبب ما يعتري المسافر في البر الذي يتغير عليه في اليوم الواحد عدة مياه
غريبة مع اختلاف الاهوية ولا يقدر ان يتمسك بعادته في اوقات اغذيته واشربته وراحته فيجب عليه
مراعاة احوال الماء اكثر من مراعاة الاغذية فمن اقربه نفعا من ذلك التغير مزج الماء الذي يرد عليه
بماء صدر عنه او يمزج بالخل او باكل الخبز والثوم وانفع منهما في ذلك البصل اذا كان مكبوسا بالخل
وقد كره ابن زهر الطبيب البصل والثوم في ذلك لما يحدثانه من الخلط الحاد ونتن الرائحة ورأى ان اكل
الرمان حلوا وحامضا او الحصرم او الليمو او الحماض الاترجي ايهما تهيأ اغتناء دينك في تغير المياه
واختلافها كما رأى ان اكل الاسماك والالبان مما يعين المياه المختلفة على الاضرار . ورأى جمهور
الاطباء لذلك التغير والاختلاف ان يستصحب شيء من تراب ارض البقعة المعتاد شربه مائها

يحلل منه قليلا فيما يحتاج الى شربه من الماء الغريب حتى يختلط به ثم يروق ويشرب فانه يفيد من تغيرها واختلافها باذن الله .. ولذلك ان كان كدرا روق بالشب او باللوز المر المدقوق وان كان مالحا مزج بالخل او يوكل بعده سفرجلا او يخلط بالسويق وان كان الماء من الخلاب او ينقع فيه حب آس، وان كان غليظا خلط فيه عند الشرب ماء الورد او ينقع فيه قبل شربه الخرنوب .. ومما يدفع ضرر شرب الماء الردي ان يتجرع قبل شربه ماء حصرم او بادل الحمص او شرب ماء عصارة الواراج ولا شي انفع للمسافر في دفع مضار المياه الرديه .. وينبغي للمسافر ان يعتني بامر غذاه وامر تعبه فيصلح غذاه ويخففه ويجعله حسن الجوهر معتدل المقدار ويشرب في الغدوات السويق المسلى بالماء البارد لا سيما ان كان يسعى في الحر فلا يستوفي طعامه ويجتنب المالح والحريفات والبقول والعواك البارده توافقه ولا يعجل بالحركه والركوب ممتليا .. واعلم ان من الالطاف الالهيه بخلقه ان جعل الماء الصافي لا يدخل عليه حيله يحتال ان يغتال فيه احد بسم فتنال الصفاء الشفاف يظهر فيه التغير لحين الوقت من لون السم دون ان يبلغ اذاه باستطعامه وذوقه فيحصل الانسان على السلامة من غائلته عن قريب وفوايد من الله وعطيه انما ينبغي الاحتراز على انائه ان لا يترك مكشوفا .. ولناتي تلو الماء المشروب بذكر الشراب الريحاني وكانه يتقدم في الترتيب على غيره من الاشربه المركبه كتقدمه عليها في المنافع المخصوصه به دونها ٥

الشراب الريحاني وهذا التعريف يطلق على الخمر سلافه العنب وعصارته ويختلف على انواع حسبه اصلها ولونها ودقتها وحداثتها وعتقها فاما اصلها الذي يتخذ منه فمن اصناف سبعه الزبيب والتمر والرمان والذادي والعسل وقد يتخذ مما يشبه من عرق الناريجل وكل هذه الاصناف شبيهه في طبايعها باصولها ويطلق عليها نبيذا وافضلها الخمر وهو المتخذ من عصير العنب الشامي النضج لمناسبته لمزاج الروح واجود الوانه الاصفر المايل الى اللون الخوصي ما بين الصفرة والخضرة العطر الرايحه الذي يغلب على باده وتقه حرارته مع مرارته يسيره ومثل هذا الشراب فانه يغذو البدن غذا صالحا ويولد فيه دما محمودا وليكن معتدلا في الزمان والقوام .. والاسود اللون كثير التغذيه مقويا للمعده والاحمر اللون معتدل بين الاصفر والاسود وهذه اشربه الشيوخ والمبرودين والزمان البارد والابيض اللون معتدل في الحراره والبروده وهو شراب الشباب والمحرورين والزمان الحاد اذا كان عطرا طيب الطعم ومتى كان متغيرا من هذه الاوصاف فليس بطايل وان كان فيه ادراد للبول فان فيه رطوبه ونفخ والشراب كلما ظهرت مرارته وقويت حرارته وعطريته كان اجود وما كان بالضد من ذلك فبالضد .. واما ما يتخذ من الزبيب فالذي من الاسود حار ومن الابيض اقل حراره وشفاؤه بان بالماء الذي ينبذ فيه في مقداره فان الاسود ربما حمل بلا ثمه امثاله والابيض لا يحتمل الا من الضعف الا ان يقوى بشي من العسل وهو اجمل مما لا يقوى به وبالجمله فنبيذ الزبيب اقل حراره من الشراب المتخذ من عصير العنب لما خالط الزبيب من المائيه واما اختلافه بحسب الحداثه والعتق فكون العتيق الجيد بالعصير في الدرجه الاولى من التسخين وهو غليظ عسر الهضم منفخ وان شرب معتدا له فضل حمض في المعده واطلق البطن وربما عمل

الابدان ويسمى مسيطارا او كاخير في شربه فاذا مضى عليه خمسين يوما اخذ يتغير في طعمه ورائحته وشرع في التبدد وهو مسيطار اقرب عهدا فاذا تعدى المايه يوم من عصره افلت من المسطاريه واطلق عليه خمرا حريفا ثم بعد ذلك كلما تمادت ايامه تدرج الى صلاح احواله وتنقل في الحرارة حاجة

واذا تعدى الحول اكتسب كيفية العتق ثم ما كان منه متوسطا ما بين الحديث والعتيق فهو المختار من الشراب الموافق للمزاج الصحيح لاعتداله في صنفي التضاد وكلما ازداد الشراب عتقا ازداد حرا فانه في كل سنة يتحرك درجة في الحر واليبس وليس في طبعه ولو تم يتنقل في الدرج الى الثالثة والرابعة يتحول الى السمية المفسدة للبدن وانما يزداد حدة في مزاجه فيفارق بها طبيعة الشراب والغذا الى طبيعة الدوا فلا يصلح العتيق اذا تجاوز السنة والسنين لا يوافق الشباب والمحرورين والرماد واصحاب الاكباد الحارة والادمغة الضعيفة موافق للشيوخ والمبرودين واصحاب الامراض الباردة والبلغم اجود لانكايته الاعصاب ويوهن الحواس ولا يشرب عطشا ولا صرفا . واما المتوسط بين الحداثة والعتق فانه برئ من الافراطات فاذا شرب منه من يريد حفظ صحته بالمقدار المعتدل ولا يتجاوز فيه الطاقة التي تؤدي للاسكار احرز جميع الحالات المحمودة وهو انعاش الحرارة الغريزية وتقوية القوى الحيوانية وتقوية المعدة الفضول البلغمية وتعديل المرة السوداء وتنقية عروق البدن وفتح سددها وتنضيف الكلا والمثانة ومجاري البول وتحليل الرياح والنفخ والادماغات والرياح الضبابية في البطن فيحللها ويخرجها فيمنع بذلك من حدوث القولنج ويحسن اللون والنوم ويبسط النفس ويزيل الادرنا ويقرب ابطاها ويهزها للاريحية ويقوي الدم وينوره ويزيل فضل الكدر الدخاني من الارواح

قال جالينوس الذي لطف الخمر سلافة العنب حار تفرح النفوس لوصول سر حلم . ولهذا ما تره فيما يتعلق بالنفس من ازاحة

السرور

الروح وجلب السرور ثم الفرح فظاهر باد للناس كافه لا عديل له فيها . واما تاثيره في البدن فانه قد يمكن مما ايته بغيره وحملة الامر فيه ان تحمد الاقتصاد في مقدار شربه وحسن الاختيار لنوعه والتوقيت في اوقات تناوله .: واعلم ان الشراب انما كان يسخن البدن من الداخل ولا يسخنه من خارج لكونه غذا والغذا يختص بالداخل فهو يسخنه بكمية اولا ثم هو فيه حار من حيث ومن خارج انما يسخنه بكيفيته فقط ثم وتبدد لبنه من عنبر النفاث اليه من الطبيعة وذلك يسير والشراب لشدة المناسبة لمزاج الروح يقوي الطبيعة على افعالها وينمي الحار الغريزي فلذلك صار سببا عظيما قويا في دوام الصحة وحفظها وصيانتها من الآفات لسيره **واما مضار الشراب** فيما يتعلق بحفظ الصحة فمقرون بالاكثار منه حتى يسكر والسكر ردي واكثر الناس لا يقتصدون منه الاسكار وهو شديد المضرة لانه تخمة تعم الجسم وتخص الدماغ فيوهن قواه ويفسد افعاله وينبغي لمن يتناوله ان المقدار المعتدل فيما بين لا يامر ويتبعه عند الفراغ منه بشرب الماء فانه يسكن صولته ومن الناس من لا يعتاد شربه واذا شربه لم يسلم من مضرته فان الشراب اذا ورد بدنا غير معتاده ان كان حاد المزاج له صداعا ودوارا وان كان مبرودا احدث له غثيانا وتهوعا فينبغي ان يتدرج في اخذه اليسير منه بالمزج الاكثر ويزيده في المقدار عند الحاجة اليه قليلا قليلا الى ان يصل الى الاجزاء والكمال ان يشربه بنفسه ويفرح خواطره ومن الناس من هو سقيما او مبرودا ويكون له عادة تمكنه عنه ويباعد ما بين ايام اخذه فلا يشربه على التوالي ولو تركه اياما وعاوده اشفع بالترك بل يكون تركه بقدر فانه ان مله ما قد اعتاده وطاولته جاريه بعد لوسه ولو تركه

تغير لها بدنه واضطربت افعاله بل اذا دام على اليسير منه نحو السنتين دهمه اخرا منها ما يشبه ما يصيب الثور
وما يجده عند انهضام طعامه المحمود فان هذا القدر ينعش الحار الغريزي ثم استمر اما يتقا من فضلات الغذا هذا
مقدار الشراب الماخوذ على التوالي فان رغب في الزيادة عن ذلك في يوم ما فشرب حتى ظهرت
له امارات النشوة ولواحق بواعث المسرة فيمسك عن شربه مكتفيا بذلك المقدار اذ المقصد منه
طيبة النفس وسرورها وقد حصل وهذه الخلة لم توجد الا له، لم تخلو الا فيه كما قيل ٥ وكلاهما
كانه من لطفه ادواحد يجول بين الدم واللحم، ان غضبت روح على جسمها اصلح بين الروح والجسم
ويشترط فيه بعد ذلك الاغباب فاذا شرب يوما تركه اياما وهذا السرور من محاسن الشراب الذي يكتسبه
النفس منه لا يحدثه بنفسه بل بمتوسط وهو ان الشراب في البدن سريع الولوج في تجاويف العروق وسريع الصعود الى
الدماغ وهو مسكن العقل وللطفه يزدحم على العروق دفعه ويستحيل الى الدم فيه دفعه فيحدث له منه شبيه وفرحا
بالغليان والدم محبوب الطبيعة فيصير للنفس من ذلك سرورا ما اشفقه من كثرته ما لم يتجاوز الحد بالمقدار المتوسط
شبيها بسرور الانسان بما يقتنيه من المال الذي يامن معه الفاقة والدليل على ان السرور يكون بانتشار الدم
في البدن ان العلل الحادثة في الدماغ من غلبة الدم كثيرا ما يحدث لصاحبها معها السرور والضحك
والفرح وان كان للتفريح طرق يصل الانسان بها الى ادراكها فان الشراب اخصها بالنفس واشدها في
ذلك لشدة مشابهته ملايما للروح مقويا له ويشترك مع البدن في اخرويات من منافعه كثيره قد سلف ذكرها
فان لذ اد شربا اخرا وجب السكر الضار بهما معا فان ادمنه افسد افعال الدماغ واوهى الاعصاب واكثر ضرا خراب

تحدث بسببه بعد في الانحلال وربما اوجب الموت فجاه وليحذر شربه مع فساد الطعام في
المعدة ويظهر ذلك من الجشا واحسن ما استعمل احسن الشراب على احسن الاغذيه واما شربه على
الاغذيه المذمومه فخطر لانه يبدرقها الى اطراف البدن فيعجز القوى عن احالتها هنا ينعدها عن مدد
الحار الغريزي فاذا عزم على الشرب في يوم ما لانبساط النفس وسرورها يريح بدنه من الحركات ذلك
اليوم ومن الانفعالات بدنيه متعبه او نفسيه مولمه وعند اقبال الشهوه للغذا يروض بدنه بلطف
ولو بالحركه في مجلسه قبل الاغتذا اذ هذا عند ذلك اخر الهاضم ياخذ غذاه ووقت عادته ويكون غذا
ملايما للصحه موافقا لما يورد بعده من المشروب كفراريج عملت مصلوق او معرق اسفيدباج او بقالي مطعا
بنضوح منوه او بمرى مطيب بمثل السليح والاصل ونحوه واما الشبان والمحرورين فطفيا بالحموض كحماض
الحصرم او كان لو انه او بحب الرمان او بماء الليمو وليا خذوا منها اطرافها باقتصاد ولا يمتصوا عظامها
ويلوق قد استلبت اعناقها مع روسها قبل طبخها فانها مذمومه ويتحسوا من امراقها الوان تتباع الفراريج
مثل لحم خروف نطيم او جدي هلك وعمل زيرباجا وطجنا ويقدم فيصيب منه باعتبار ان يكون جمله ما يتناوله انقد
نصف ما يتغذوه في غير يوم الشرب ثم يودع البدن الاكل والنفس يشتهيه قال ابقراط من اراد ان يتملى
من الشراب فلا يتملى من الطعام، وليت ثم يمسك ولا يورد على معدته بعد شيئا اخر بل يتودع منتظرا وقت
انحدار غذايه فان وجد عطشا بسبب حرارة الغذا قبل اخذه في الهضم ولم يمكن الصابر فياخذ شيئا يسيرا من الشراب بالمشروب
بالماء البارد مقدار ما يسكن عطشه فقط ثم يتشاغل او ينحدر غذاه فان دعت النفس الانبساط والانشراح

في وقتٍ موافق فليعلم ان هذا الوقت لا يمكن توقيته لانه يختلف باختلاف هضوم المعد وطبايع الاطعمه
فينبغي ان ينتظر به تمام الهضم الاول الذي في المعده ويكون مجلس الشراب قد تهيا بالاته والخدام من جلسايه
وخلانه بمجلس على فرش وطية ومخادّ ووسايد وياخذ من الشراب احسنه متوسطا بين الحديث والعتيق فانه
تدافلت من الافراطات المذمومه فان جعل الساقي فيه من قبل شربه بثلاث ساعات او اربعه شي من ورق
التور حتى تخرج فيه قوته يكون قد فعل فعلا غير محظ فيه بل زاد فعل الشراب تفرحا الى تفرحه وسرورا الى
وينبغي للساقي ان يحتفل بالملايم بحسب المزاج والسن والوقت الحاضر من السنه والعاده وقدر الماخوذ من
الشراب وقوته مراعيا لذلك بغايه فالوقت البارد والمزاج المبرود والشيخ فشرابه الحوصي العطر
الريحي والاحمر والاصفر مع وجاعند شربه الى الصروفه وليأخذ الشيخ منه ما احتمل. واما الشاب و
الحار والزمان الحار فالابيض من الشراب العطر مع فضل من المزاج المائي قبل شربه بساعات وان اكثر الشاب منه
ود والمزاج الحار وادمنوه لم يومن عليهم من الامراض الحاده. واما العاده فمن لم يكن له بشربه عاده
فليحتفظ منه ما امكنه وقد تقدم كيفيه تدبيره على ما ينبغي. واما المقدار الماخوذ من الشراب فعلى قدر
قوته وليكن بحسب الاقتصاد باعتدال فيه بحيث لا يتجاوز عن حد الاعتدال الى حد الاسراف
المودي ويتعهد مجلس الشراب لما يقوي القلب والدماغ واصلاح امزجه هذين العضوين بحسب شرفهما
ولاصلاح القوى الواصل اليهما فيجب ان يهيأ فيه من الزهور والرياحين الطريه بحسب الوقت والسن والمزاج فالشاب والمحرور
والوقت الحار فالورد والبنفسج والاس وباغيه الحنا والنعلع والمبرود والشيخ والوقت البارد فالنرجس والياسمين والنسرين والمنثور
والمرزنجوش د الامح

وينبغي ان يحل للشراب من المنازل ما اتسع فضاوه وراق للناظر بهاوه وابتعجت حضرته وامر عن نظرته وسرح فيه
بصره فان ضيق المجلس للشاربين وخاصة اذا كانوا كثيرين يفضي الى الانقباض بسرعة بالسكر وكثره الكلام
الكلام والحركه بالقعود والقيام وليبعد من المجلس ما يتم النفس ويفتر نشاطها ويطوي عن الانبساط بساطها ويغسل اطرافه ويلبس من الثياب ما جمع من العطاره والنظافه ويروح الروح باستماع
ما يطرب من الحاذق واقامه المحاسن عليه من يميل النفس اليه ولا ينادم الا من تستطاب معه مؤونة التكلف ولا
يالف الا من يحل منه الاجتماع والتالف فبعض الناس كالغداء النافع وبعضهم كالسم الناقع لاسيما
الثقلا فانهم اشد الخلق تنغيصا للسرور واثقل من الجبال الراسخات على القلوب والصدور ولقد
اصاب بختيشوع حيث قال للمامون يا امير المومنين لا تجالس الثقيل فانا نجد في كتب الحكمه ان مجالسة الثقيل حمى الروح
وليجعل شرابه الذهبي في الاواني المذهبه ولا يبعد والساقي في الحسن والظرف من الاعتدال ومذهبه
فيكون في ذلك غايه السرور ونهايه الحبور. واذا اخشى افعال منكره من تصعيد بخار الشراب الى الراس لاسيما
الشاب والمحرور المزاج فليستعمل في خلال شربه حماض الاترج او بالرمان المز او السفرجل الغض. والمبرود وما
يجري مجراه فيلبس الاترج او حب الزلم او الفستق المملح وتنوك النقل اولى وان يضع فيه درهم كربويا يابسه واشباهها
وليجتنب طلو البخورات في مجلس الشراب حال الشرب فان الدماغ يقبله بسرعه لوجود عطريته وطيبه فينتقل معه بخار
الشراب فيوجب له ضعفا وزياده خمار واسكار. والشرب بالقدح الصغار افضل من الشرب بالقدح الكبار
والابعاد بين القدحين او قوي لينهضم الاول قبل ورود الثاني لاسيما ان لم يكن فيها اذا احرت النفس من السرور حظها

واخذ النعاس والعثيان يبتديا والراس والبدن ثقيلا فقد اخذ حاجته من الشرب فان زاد وامتلا
كثيرا اوجب ان يتقيا حتى تنقى المعدة من فضلاته والقي على شرب العليل غير محمود لو يغصب
البدن ما ينفعه ثم ينام في فرش وطيه ويمسك عن الشرب اياما فلا شي على شاربه اضر من الشرب المتواتر
وخاصة المسكر لانه يصير تلك المحاسن المحموده مساوي مذمومه واذا وقف شربه
بحسب هذا المشروط يبسط النفس ويسرها واعان المعدة على هضم ما فيها وعدل مزاجها وقواها واسرع
بانحداره منها واذا وصل الى غيرها من الاعضا اسرع جوهره الى التشبه بجوهر ما فيها من الحار الغريزي
كما قال الفاضل جالينوس اذا كان الماخوذ من الشراب المقدار المعتدل فانه يبسط النفس وينمي الحار الغريزي
اذ كان اخص الاغذية بها واشبهها مشاكلة وملايمة لها واما الحد الذي ينبغي الوقوف عنده فهو
ظهور امارات النشوة ولوائح تباشير المسرة على ان من ذوي الادمغة القوية من اذا استعمل منه المقدار
المتوسط جود ذهنه وقوى ذهنه للبحث والتدقيق لان الدماغ القوي لا ينفعل عن الخمر انفعال
الضعيف بل يصفو ذهنه ويجود تعقله بحيث لا يكاد يتصل اليه تغير لان قوة دماغه لم تقبل البخارات الرديه
ولم يصل اليه الا الحرارة الملايمة وقد راى بعض المتقدمين ان السكر اذا وقع في الشهر مرة او مرتين انتفع
بما يخفف عن القوى النفسانية وراحة الدماغ والحواس وللمتعبين لذلك قالوا اذا كان المدمن لعشا متوسط
الى الاعتدال مع تباعد الايام فيما بينها ولم يشو الماء فيه والبه لما يحدثه من السخونة والرطوبة في البدن والاعانة
الطبيعة على دفع الفضول واذابة الاخلاط الجامدة الغليظة وتفتيح الاوراد والمجاري وتنقيتها وحل ما

ليس بمحلول والمسكر منه ردي يملا الدماغ والبدن موادا فاسدة فالبعض عن التخم فان توالي السكر وتكرر فان
اعدى على البدن من التخم المتوالية فانه يهيئه للوقوع في الامراض الرديه ويوقعه في افات اخر قوية ويكفي
العاقل ما يروى عن الله تعالى انه اراد امتحان الملائكة في الارض لينظر ما يفعلانه فاهبط هاروت وماروت
اليها فتراءت لهما الزهراء من احسن النسا فسالاها نفسها فابت الا ان يقولا بجملة الشرك بالله فقالا لا
نشرك بالله شيئا ابدا فمضت ثم اتت ومعها صبي وسالاها نفسها فقالت لا افعل او تقتلا هذا الصبي فقالا
انا لا نقتله بغير حق فمضت ثم اتت ومعها خمر فراوداها عن نفسها فقالت لا تفعل او تشربا فشربا
وسكرا فوقعا عليها وقتلا الصبي فلما ان افاقا من سكرهما قالت ما قلت لكما عن شي وابيتماه الا اتيتماه
حين سكرتما فندما على ما بدا منهما وسالا الله تعالى ان يعذبهما في الدنيا ولا يعذبهما في الاخرة فعلقا
ما بين السما والارض . ولما اخذ عنهم النفس حد استصغروا شرب الخمر على غيره واقدموا عليه وشربوا حتى
سكروا ادعاهم عنية عقولهم لا ارتكاب تلك الفواحش فينبغي لشاربه الا يغفل من تعديله ولا يصل
به الى السكر بل يسروه ويشتري سروره متفقدا نفسه وحركات بدنه وعقله ولا يهمل امره فان ضرره اذا تجاوز
الحد ليس بيسير الاذيه وذو النفس المهذبة يصون نفسه عن معضلات المضار بتوفيق الله لها قال حنين
ابن اسحق قليل الراح صديق الروح وكثيره عدو الجسم . وقد وشرب الصرف غير مامون على اهمال البدن
ولقد احسن من قال ان الشراب اذا مزج كان بمنزلة السلطان العادل واذا لم يمزج كان كالسلطان الجائر
فينبغي تعديله بحسب امزجة مستعمليه والافضل ان يمزج بالماء الشروب فان مزج بلسان الثور ازداد

تفريحا الى بغرنجه فان راد الغاية واضاف اليه ما الورد قوى القلب والمعدة وما مزج بالماء المشروب فانه
موافق لمن غلب عليه الحر واليبس وهو مسمن للبدن ضار بالاعصاب واذا مزج وشرب لوقته وافق المبرودين [فان]
مزج وترك ساعتين قبل شربه وافق المحرورين وليقلل الصبيان من شربه ما قدروا فانما شاربه يا سكلدة
فكم من شبان يتعاشرون على شربه مستهترين بالشرب وطيبه غرهم الامل وخدعتهم المهل فلما انقضت مدتهم [وتدانت]
اجالهم فرق بينهم هادم اللذات بالموت وانقرضوا واحدا بعد واحد بامراض رديه وعللت منهم قرايبه اوارضا
لا يرجو لها طيب **قال الرئيس** والصبيان شربهم الشراب كزيادة نار على نار في حطب ضعيف وما حمل الشيخ [سقيه]
والعضل والبلد البارد فلا يحتمل شربه وقوته ولكثرة لا يحتمله **واما الاحوال التي يمنع معها الشراب** [ممنوع]
ان يجتنب شربه على ربو النفس والمصدوع براسه ومن تغلب على مزاجه الحرارة وعلى اخلاطه المرار ومع ضعف العصب واستدا [والضعيف العصب]
وبعد التعب والسهر والجماع والغضب القوي والى الدرج والاسهال المتواتر وعند الاحساس بحكة في الا[قدا]
وعلى الامتلاء من الغذاء او بعد العهد به كما في الصوم وعند بدء عارض لم يستبين بعد وفي الم حلو او زكام او الرياح
بعد شربه وعلى الكار ليس كما يقال انه نافع ضار في الصيف خاصة لشاب او محرور **وقد يهيج الشراب** [الشهوة للباه]
كثير من الناس يقوى عندهم شهوة الباه ويطلبون اذا اشتربت يقوتها بشرب الشراب فانه ينشط
للجماع بخاصيته بسخينه المعتدل وتكثيره للدم وسرعة انتشاره في البدن بما يصحبه من الارواح
لا سيما فيمن يكون حرارته الغريزية قوية فانه يبعثها على الخروج واما من ما كانت ضعيفة ناقصة فان ما [نو ها]
يضعف في هذا الغرض عن الجماع لانها تسري الفرح ولطف الشراب الى ظاهر البدن ونقل من باطنه فيتفسح فيه [حال]

النشوة الاولى في المعدة خفيفة والحواس كذلك ثم من بعد انقضاء الموافقة يستلذ الشرب بوهه
لتروح فيها قوله وارواحه وتستريح اعضاه ويسكن خواسه لان الجماع مع شرب الشراب [يرفع]
بخاراته الى الدماغ فيوديه ويوهنه ويضعف كل هذه او يجعل ذلك بعد انفصال ما شربه البتة وتقابه [معدته]
والخلال بخارات شرابه فان لم يتقيا فليتصبر حتى يبعد منامه ليتحدر شرابه بادرار البول او بعبرة
وانهضامه والا ان يفعل ذلك في حال السكر وغيبة العقل والمعدة ملانة شرابا فلا يفسح فيه
لاضراره بالصحة وخطاه لا يستدرك كما يستدرك بعض الاغذية الضارة فيتبع بما يصلحها اذ كان [الجماع]
لانه لا يجر كحمله البدن يحصل بسبب ما بين الحضيضه وتحريكها لما في المعدة من الفضول [الفاسدة]
وارتفاع بخاراتها للدماغ فيفسد الدماغ ويتصل الفساد من المعدة بسريانه في العروق ضررا بالكبد ومجاريها [حال]
لا يتدارك ذلك الوقت ولا يهتدى لها الا بعد ولما ينشر هذه الحركة الحاصلة في البدن من الفضول
البتة لكنه يحدث اوجاع المفاصل والنقرس واما الشرب بعقب الجماع فانه موذي لا سيما
ان وقع به وتطويل فانه مع اضعافه البدن والقوى والارواح اضراره بالراس والظهر والساقين
والاعصاب والاوتار اكثر وربما عمل عرق الانسا فينبغي لمؤثر الصحة ان يبعد ما بين الجماع
والشراب ليامن هذه الغوائل **وقد يهيج السكر الشهوة للاكل**
ان الشهوة للطعام قد تثور لبعضهم عند شربه الشراب وتقوى حال السكر
وهذه الشهوة ليست بالصادقة وقد منع الاطباء من تناول الطعام قبل شرب الشراب

الا آن تم هضم طعامه وكذلك بعد شربه الا ان تم هضم شرابه وانحداره في خلله الا لمن
اعتاده كطوائف الترك وزعمت الاطباء انه يفسد الصحة والذي نرى ولو منه يسيرا لمن لم يعتاده
جدا من وجا ناء كثيرا وربما انهم يحتجوا ان ماكولاتها النواشف والمقالي ولا يقربوا في ماكولها
امراق البتة يحتاجوا الى قبول الغذا ليسوغوه ويغيروا طعم الماء بالشراب ليتكيف بالمغذي
ولتمكن العادة فلا يضرهم هذا فيما مضى فينبغي لشارب الشراب وللمتولي امره ان يحذر موافقة الشهوة
الكاذبة ما دام شرابه باق في معدته فان طلب الاكل دفع بلطف فان لم يندفع فليلزم بالقيء فاذا انتقت المعدة
تشاغل بشيء يستحل ودرجاف فان لم ينفعه ذلك فمرقة فروج محمضة دون حرمه ولينوم بعد ذلك
فان لم يتهيا القيء ولا النوم فيشتغل بما يلهيه مثل الحكايات والاسمار واما بما يطربه من الحان والاوتار
وليحتال في شربه بهو دواه فان لم ينم ويكون قد يحل من الشراب اكثر مما يحتمله وتزايد خماره وخاصة ان
ان كان مزاج دماغه حار فان مثل هذا الدماغ سريع القبول للفضل الجاذبي فينبغي ان ينظر فان وجد عنده يكون
امتلا وانزعاج وغثيان فيتقيا بماء بارد مرات حتى ينقا فان الخمار انما هو نفثة فضل من الشراب في المعدة
ولكدورتها وغلظها يرتفع منها بخارات تتاذى بها الدماغ والحواس ثم يجعل رجليه في ماء حار ويدلكها بالملح
والحرش ويشا وله قطع من سفرجل بالغ او معجونه ويستنشق خلا حاذقا فان كان نشابا فيستعمل بالربوب الحامضة ان
احس بصداع ثم يقطع الاصوات وينام في كن غلبين فانه عون على النوم فان انتبه ووجد خما علم ان خماره ليس
بالقوي فتمشى فيدخل الحمام المعتدلة الهواء والماء ويستعمل التدبير الصحي المعتاد واذا
تحركت عنده شهوة الغذا اخذه وقت عادته مثلا الامر معتدا ان ولم يخذ الاغذية من جنس الحوامض

فان وجد

فان وجد بعد انتباهه ثقل في حواسه وثقلا في راسه وقلعا انتقل بحليبه الى سلسبال بماء حار ويتجرع
السكنجبين والليمو للدابه بالماء البارد مرات وبسيم الصندل المحلول في ماء الورد والرياحين والزهور
البارد ويعاود النوم فان لم ينم وتعلق بتدليك اطرافه ولا يقرب غذاء وسرباض بالمشي المرفق ثم يدخل الحمام
المعتدلة الهوا ولا يقرب ماء الحمام او يعرق ويتدلك بدقاق الشعير ثم يغتسل ويكثر من صب الماء ويطيل
حلك اسفل رجليه ليسخن المسام فتجد الطبيعة طريقا تخرج منها الفضلة الحادثة الفاعلة للخمار فان احس
بصداع في الراس دهنه بدهن الورد مخلوطا بالخل واذا خرج من حمامه بغمز اطرافه ويحتال في نومه مستغرقة
فان وجد بعد الانتباه عطشا يلحق من اشربة الفواكه الحامضة مدابة بماء النوفر المستخرج فيه
لعاب البزر قطونا فان كان الخمار في الصيف كان ما يتناوله من ذلك مبردا بالثلج او تعليقا في البير واذا
تحركت شهوته للغذا اغتذى باخف وسهل الانهضام كالفراريج المحمضة بماء الحصرم او بماء الرمان الحامض
وفيه الرجلة او لحم جدي لطيف يطبخ بالخل زيرباجا والبوارد التي تعمل بهذه العصارات والاغذية تبع
الموافقة في هذا الغرض واكل الخس يكسر عادية الخمار من المحرورين ∴ فان كان المحمود المزاج بارد رطب
فيسقا السكنجبين العنصلي وشراب الليمو وخاصة شراب الافسنتين فانه مخصوص بتحليل خمار للرطوبة
اذا احذوه قبل الطعام ويلقم من ذلك اسفل قدميه ويستعمل النوم فان وجد بعد انتباهه ثقل في راسه
وفتور حواسه يدخل الحمام ويعتمد فيها كالذي قبله ويأخذ بعد خروجه من قطع الاصوات الاجزين للماء
ان كان ذلك في منزله ثم يحتال في النوم للمستغرق فانه من اقوى اسباب صلاحه واذا انتبه وتاقت شهوته

او ديداج الطبيخ

للطعام سا والامراق الكامرهات السمان او مرقة كرنب سلقت بلحم سمين فان للكرنب خاصية في خل
الخمار لانه يغلظ بخار النبيذ ويثقله ويمنعه من الترقي الى الراس لسرعة ولا يستعملون المحرور
من الغذا ولا يتحركوا بعقب الشرب وان كان الصداع عندهم موجودًا ان يحذروا الجماع والرياضة وعللوا
من الكلام وكل واحد منهما اذا اخذ غذاه في الضحى يعاود النوم في مكان بارد ان كان الزمان صيفا
وكذا دافيا ان كان بردًا فان تنبه ووجد شيا من الصداع ينشق المحرور دهن النوفر والبنفسج وللمبرود
بدهن البابونج والشبث ويشم الادلح الطيبة المانعة من صعود البخار واذا اعتمد المخمور
هذا الاعتماد من التدبير انحل خماره ويعود الى حال صحته ان شا الله **وذكر ديسقوريدوس**
ان ربب الاس اذا اخذ قبل الشراب منع من السكر وجالينوس زعم ان الستعمل اللوز المر يفعل ذلك
والدليل على الكرنب في نفعه المخمور ان له علة غريبة وهو ان بينه وبين الكرم مضادة طبيعية
حتى انه اذا اغرس الكرنب في اصل الكرم ابطل حمله واذا رش على الكرنب وهو في القدر حال
طبخه شي من الخمر لم ينضج الكرنب ومع ذلك فان لونه يتغير ويفسد ما ان الخمر تق اذا نبذ في اصل
الكرم فاذا الخمر المعتصر من تلك الكرمة قوة منتهله ولذلك صار الشراب الذي يعمل من ما
الكرنب وعصارة السكر اذا اخذ قبل شرب الشراب ابطل السكر وكذلك اذا اخذ افسنتين رومي وبزر
كرنب من كل واحد درهم فزقا واستفا قبل الشرب فعل ذلك ومما جرب لذلك بزر كرنب وقلب
لوز مر وافسنتين رومي من كل واحد درهم يدق ويستف بما بارد قبل الشرب فيمنع السكر ولو الحش

٦١

ان الشرب لم يوثر فيه تاثيرًا يعتد به ومما يعين الخمر على الاسكار نقع شي من القيصوم فيه او
الاشنه او جوز الطيب واستمام المرزنجوش فان احتيج الى اسكار قوي في نوم ميشغر لضرورة عمل
حديد او نار فليوخذ قشر بيروح وسوكران من كل واحد نصف درهم افيون ربع درهم يدق ويخلط ربع خذ
من المجموع في الخمر على قدر حرارة المزاج وبرده ونهرعة يسكره وبطوه **ومما يذهب برايحة
الشراب من الفم** مضغ الراسن او الجاية او السعد او الزرنب وامساكه في الفم وامتصاص محلوله
ويستن بعلك الطفل المشوي او القرنفل او السذاب او المرد في ذلك شيا اغنا وان اخذ من هذه
المفردات بالسوية ودقت وسحقت وعجنت بما السذاب او بما الاس وحبب كالحمص وجعت في الظل
وجعل منها حبات تحت اللسان وتبلع محلولها قطع رايحة الشراب واليسير من ذلك كله الكابد اذا اخذ منه
شي فمضع وبلال في الفم ويمص محلوله فيبتلع ريقه الداير معه في الفم كان فيه غنية تع ومما يذهب
شهوة الخمر عمن يهواه واشتغل بها عما سواه حتى ضر في معاشه والهاه ان جمع الما الذي يسيل
من قضبان الكرم عندما تكسح فيسقاه من غير ان يعلم ذهب عنه حبه وان سقيته دم غراب مخلوطا
بنبيذ فعل ذلك كذا ان سقيته ما الاس وما السذاب مخلوطا في الما قبل ان يشرب الخمر بحه ولا يقبل
عليه بعد ذلك ولنعلم ان المطبوخ من العصير اذا لم يعمل فيه سكر او لا عسلا ونقص اكثر من الثلث
غلظ قوامه وقرب من الشراب الغليظ فابطا بالانحدار عن المعدة الا ان فيه تسخينا كثيرا وموافقه
للمبرودين والمغسول هو الذي يجعل فيه مثله ما وينقص بالطبخ ذلك الما وثلث ما العنب

وهذا فيه ميل الى البرد وموافقة للمحرورين ٥ ولنأخذ الان في ذكر مقدمة جامعة
للمطبوخات المباحة وغير ذلك وكيفية كل واحد من مزاجه وتباينه وما يختار من الاعناب
للعصير وكيفية اعتصاره واوقاته وتدبيره بعد ذلك وامتحانه في الجودة ومصلحاته ان تغير
ومرديّاته ودستورا يكون العمل عليه فاعلم ان العصير المطبوخ نضوجا فانه انفع من
العصير الذي لا يطبخ على ما زعمه الدوائل فضلا ودليل ذلك انا نجد الحموضة تسرع الى غير
المطبوخ لافناء النار المائية من المطبوخ والنضوج اذ كان الجذب باقويه والطف مسلكا
ويتميز على غير المطبوخ بالكل وهو بحسب ما يجعل فيه من الافاوية والرياحين فقد يكون مثل
الصندل والاس والورد والاميرباريس وشيء من الكافور فيكسبه برودة .. والسنبل
وورق التنبل والهال والقرنفل والكبابة والدارصيني والجوزبوا والبسبايسة والعود
وسك المسك والزنجبيل والزعفران والمسك والعنبر والاذخر وكل هذه يكسبه حرارة
وقد يلقى فيها عيون من الريحان الاترجي والقرنفلي والنعنع مجتمعة ومفترقة بحسب الامزجة
المختلفة وقد سنعرض العلة بالطبخ او الغليان لنتيجة الشريعة الاسلامية وينبغي ان يختار
من الاعناب الطيبة الكاملة النضج والحلاوة من كرومه تربة نبتها تربة حرة كريمة كالمصرية
والتروجية وغيرها الرملية بالاسكندرية لكثرة المائية ولطافة جوهر معتصرها بخلاف
اعناب الجبال والاراضي الصلبة فانها غليظة الجوهر بطيئة الانحلال عن المعدة وليكن ما يقطف

منتهى النضج ويعرف ذلك من عجمه فانه اذا اسود بعد الخضرة وعند ما يندر من العنبة ندد عجمها عريا
من لحميتها فان عنب ذلك العجم يكون قد تكامل نضجه وصار صالحا للعصير وينبغي ان تتوقا عند عصرها خلاط
الاسود بالابيض فقد ذكرت الاطباء ان بينهما مضادة طبيعية وانما يعتصر كل منهما على حدة
وليقطف في شهر مسرى القبطي عند نقصان الهلال ولا باكر بقطافه في السحريات بل بعد ان
تلحظه الشمس بحرارتها وتجفف ما اكتسبه من نداوة الليل لئلا يحدث فيه العفن ويفسد وليرص بعد قطفه
في ابسطاح نظيف ويرتب في وضعه فلا يجعل منه شيء على شيء بل متحاذيات كل قطف على انفراده
خشية ان ينفدخ ويعفن وكلما صار منه الى حد العفن لا يصلح للعصير البتة لان شرابه يسرع اليه
الفساد وليتم مرصوصا كذلك اليومين والثلاثة لتزول منه الرطوبة وتنكسر سورة نفخته وفي
هذه الايام لا يخلو من التفقد فيلتقط ما يبدأ لعله ينفدخ منه فيعزل للتخليل ثم بعد ذلك اذا عزم على
عصره يبدا بذلك انتصاف النهار وتكون الريح شمالية لان عصيرها حين الريح جنوبية يضرها
ولا يتولى عصرها بيده الا ذو نظافة وطهارة ولا يكون في عضو من اعضائه قرحة وليفدخ
العنب عند عصره بغاية الرفق واللطف ليكون ما يسيل منه لطيفا رائقا خفيفا واذا فعل ذلك
كذلك فان شرابه يكون اتم من ذلك جودة واحل المجالس الشراب وممتحن جودة العصير ان ينظر
عند العصر ان كان ممتحنا ملصق ما بين الاصابع عند ما ترفع اليد منه علم من ذلك ان شرابه يكون اقوى
وابقى وان كان غير ذلك فيدل على ضعفه وسرعة تغيره للفساد ويجب اذا طبخ الاول ان يقلل من غليانه

ولا ستقصد نقصانه .. واما الباقي فبالضد ولما احتاج قبل نزوله عن النار ان تقوا بالسكر
او بالقند او العسل ليحفظ قوته .. ومن هاهنا ناتي بصفة النضوحات المركبة المختلفة
المزاج بحسب اختلاف الامزجة والاسنان وخاصة سن الشيوخ الذين قد تبرهن
انه لا غنا لهم عن شرب الشراب اذ كانت الحضرة العلية ادام الله حراستها منزهه
عما تقدم ذكره وانما جينا به لجمال الخيارات الناس وفيما نذكره الان غنية ان شا الله

صفة نضوح موافق للمبرودين

يوخذ قنطار من ماء العنب النضيج فيطبخ في قدر اما برام او فخار فهو امان من مضرة
القدر النحاس فيطالب بالغليان بنار هادية بشرط ان لا يحرك في القدر بمغرفة البته
بل اذا ظهرت رغوته توخذ من وجه القدر بالمغرفة بتلطف وخفة بحيث لا يوصلها الى
قعر القدر واذا اعتمد ذلك فان شرابه يصير في غاية اللطف والمنفعة حتى ان المتولد منه الدم يكون
دما نيرا لطيفا خفيفا والارواح المتولدة من بخار هذا الدم يكون كذلك ولا يكدر الدم ولا
يغلظه البته .. فاذا انتفار وسكن توخذ من العقاقير وهو قرنفل وسنبل وورق تنبل وهال
وزنجبيل وكبابه وبسباسه وجوز بوا من كل واحد زنة عشرة دراهم مدقوقا جريشا وتصر
في خرقة صرا محكما فاذا انتقص العصير الثلث او ما يقرب انزل عن النار والقيت الصرة فيه ثم
في العصير وتعصر ثم حتى تتحلل ما فيها من العقاقير في العصير كلها ثم ترفع فان كان يحتاج ان يحلى به

سكرا او قندا افعل به ذلك قبل نزوله من النار ويغلى عليه حتى يتم فان رغوته ويرمى بها واذا انتصف
ينزل ويوضع فيه الصرة بالعقاقير ونحو ذلك ثم يتعاهد مسك قايق ومثله عنبرا ويسحق في الكحل
وان القي في العصير من اول طبخه ريحان اترج واخرى قرنفل كان ابلغ في الغاية وعند انزاله من ناره
يرمى بهم واذا ابرد يودعا في جرار من فخار حديدة ماخوذة من وسط الاتون مفتقة الداخل قد دلكت
افواهها بورق شجر الصنوبر الدكر او بورق السرو فان ذلك مما يطيب رايحة الشراب ويوافقه
وتدفنوعا في الزجاج المغلف الحادث والجرار المقيرة او في لجان الفخار فانه من حافظاته وليكن سعة
الوعا من سبعة ارطال الى عشرة بالرطل المصري ويملا منه ثلثاه ثم تفرق ما بقي في الصرة من العقاقير
على الاوعية ثم تسد روسها اما بورق شجر الصنوبر او السرو فان لم يتهيا ذلك فبورق الكرم
وتطين روسها اما بجبسين معجون او بطين حر مخمر بسباس هاذا وبدق تبن ويرفع للشمس الحار فيه
اربعين يوما فان ذلك مما يلطفه ويحفظ قوته لان الاعناب المصرية رقيقة البشرة لطيفة الجوهر
سنوكر المائية واللطافة يسرع اليه التغير فاذا تحمل له المدة المرلون من تشميسه ينقل الى بيت يتبع
عن برودة الارض فان البرد يضره وليكن دافيا ذكا من الهوا بعيدا عن الارايح الردية والاشجار
التي تضره مثل شجر التين والرمان وكانوا القدما من يعتنون بالشراب يجعلون هذا البيت على ظهر حمام
او تنور ليصل لطيف حرارته الى اواني الشراب فيسخنه ويحفظه والذين يزيدون في الغاية يبخرون بيوت
الاشياء الحارة والحشائش الطيبة الرايحة مثل الشبث والقيصوم ونحوها حرصا على تقاء رايحة الشراب

وحنظل واما في بزر الرمان فلا فنوه في شباس الكتان او تبن القمح ويترك فيه مثلا لانه اشهر لا تعارض
فانه لم يتم صلاحه ولا اثمت منه توافق شربه بل يتفقد بالعين وسطوحا كان من الاوعية حافه
وهي سالمه من التندي في جميعها وسداداتها فلذلك فيتوفى ان شرابها باق على صحته ولم يتغير وما
وجد منها متندياً ولو السداده فهو الدليل على تغير شرابها للفساد فيعزل للوقت من بين الاوعيه
فان بقايه بينهم يعدي ما جاوره رائحة المتغير فيفسد بفساده فلذلك لا ينبغي اهمال تفقده
وان تكلف لعلاج الشراب المتغير فطريق اصلاحه ان يوخذ من رماد حطب الكرم البارد ثمة ارطال
للجرة الواحده فيصفيها من دردي مائها في وعاء نظيف ثم يلقى في الشراب المتغير كف رمل نظيف
ويترك حتى يرسب فيصفا عنه فانه يحدث له بذلك تغير ما ثم بعد ذلك يلقى فيه الف الرماد
مخولا بالحمأ ويحرك ثم يوعى في جرة جديدة غير جرته ويسد راسها ويرفع حيث كانت ويترك
اسبوعا ثم يستعمل فان شرابها ينصلح عن الفساد للصلاح وانما لا يبقى اله . وان صب الشراب
المتغير على دردي شراب طيب الرائحه سالم من التغير بعد ان يصفا الشراب المتغير عن درديه
وينقل الى غير جرته ويسد فمها وينزع اجزاء غيره وكان ابلغ في صلاحه والاولى الاستغنا
عن هذا العنا والمعالجه ويجعل الشراب المتغير خلا ينتفع به في موضع الحاجه اليه فيجعل في جرته شي من جمر
حطب البلوط مشتعلا نارة او خرقة محمية او قشر موز او شي من عرجونه وتسد فمها بليقه
ويترك اياما فيصير خلا نقيا . ومما يفسد الشراب دخول المراه الطامث الى خزانته او المار

برجلها بين اوانيه فانها ان فعلت ذلك تغير العصير فلا خلاص منه ولا نبيذا كذلك ان مست الحائض وان كانت
ما هو في طريق الكون مثل الالواح المموهه ونحوها او علجنة فانه يفسد وفي جملة الاحوال الحائض لها
ضرر انما قد ذكر بعض العلما انها اذا امرت يدها فيه ذراريح تماوتت باذن الله . واذا علقت خرقة حائض في صاري سفينته لم تخطر بالسفينه ريح ولا زوبعه صح
وقد ذكر ابو العلا بن زهر ان في البحر الملح سمكة تعرف بين المسافرين بحوت الحيض
وانها هايلة عظيمة للناظر هايلة الخلقة يخاف على المراكب اذا قربت اليها وانها تنفر من كل شي لتذهب
فلا تذهب واذا الحت على المركب واشرفت الركاب على الخطر رموا في وجهها خرق الحيض بدماها معده
عند اهل البحر لهذه السمكة فتهرب عند ذلك ولا تعود تقرب تلك المراكب بعد ذلك وهذه الحكايه
وان كانت سخيفه لكنها ضرورية متعلقة بناية ذكرناها التي قبلها وقد خرجنا عن مقصود المقاله
فنعود الى ما كنا فيه فنقول اذا استوفى الشراب مدته المذكوره وقد فهم ذلك واحتيج الى استعماله
فينظر للفتح اناه تهب الريح الشماليه فان الجنوبية تضرها وان يفتح ليلا ولا يتعرض بها للقمر ان كانت مقمره
فانه يضرها بقوته ولا يخرجها بقوه ويشرب من انيتها مقدارا لا يتجاوز منه الاعتدال يمزج بحسب السن
والمزاج والوقت الحاضر وقد تقدم الشرط والترتيب فيما ينبغي فعله في تناوله مفصلا فلا حاجه الى اعادته
فليتمسك به واذا وفق لاعتماد ذلك الترتيب بشروطه فان منفعة الشراب حينئذ تكون
جمة كثيرة في ادراك البغيه وبلوغ الامنيه ومن تتمة الوصايا العامة النفع
لمتناول الشراب توقي الاغتيال من السموم المهلكه ان يلقى في الشراب للمشروب لانها مهيئة

لذلك لكونها تخفى اللون والطعم والرائحة وشارب النبيذ قد يختل تمييزه بمداخلة السكر وهو مما
يعين السم في سرعة الوصول الى القلب فيكون الهلاك اقرب والعطب اسرع فينبغي لشارب الشراب
ان لا يهمل الحزم وهو سوء الظن ولا يمكن من مباشرة الشراب عند فتح آنيته وفي حال تناوله الا من يكون
موثوقا به وقد با[ر]كت عنده محافظته على الامانة وتجنبه وبعده عن الخيانة مستوثقا
شاربه لنفسه فخلق كثير من اغتيلوا في الشراب بالسموم فهلكوا وماتوا فلا يهمل هذه الوصية
بل يكون نصب عينيه :. واما من اعتقد ان يجعل سم دبليقا في مرقة سباجه او في ماء حصاني ولم يتغير لون
ولا طعم ولا رائحة منه كره من عرظهور بين فطنته بعيد متعذر وليس هو مما يدلسه الشراب فافهم ذلك

صفة نضوح يزيد في الباه ٥

يوخذ من ماء العنب يعتمد فيه من الطبخ والتنقية ما تقدم رسمه في النضوح الذي قبله فاذا رغت
رغوته وشفا من وسخه يوخذ دارصيني ثلاثين درهما فاقله وزنجبيل وخولنجان ولسان عصفور وجوزبوا
من كل واحد اثنا عشر درهما تدق هذه العقاقير كل واحد بمفردها وتصر جميعا في خرقة صرا متخلخلا
وعند نزول العصير من ناره وقد اخذ حاجته تلقى الصرة فيه ولا تزال تحرك او تنحل ما فيها من العقاقير وتمرس
بمثقال مسك ثم اذا برد يوعا في جراره كما تقدم لغيره ٥

صفة نضوح مفرح وهو بديع ٥

يوخذ قنطارا من ماء العنب المتناهي في ترفع على النار وتنزع رغوته او ينقا ثم يوخذ من الدارصيني

وقرنفل وبهمن ودرونج وبزر رشاد وقشر اترج من كل واحد عشرين درهما عنبر خمس مثاقيل عود شله
ركان اترج قضبان من ولوب بسحو الاوخ قبضة وطبع الرياحين وقشر الاهج في ماء العنب من اول طبخه
وتدق العقاقير ناعما وتصر في خرقة واذا انزل عن النار جعلت الصرة فيه وتعصر وتحرك حتى ينحل ما فيها
في العصير واذا برد يوعا كما تقدم لغيره

صفة نضوح يوافق المحرورين

يوخذ قنطار من ماء العنب ويضاف اليه من الماء العذب المشروب خمسين رطلا ويلقا فيه ورد احمر
طري منزوع الاقماع وامير باريس من كل واحد خمسون درهما ومن الاس الاخضر قبضة ومن الصندل الاصفر
مليون درهما يطبخ بنار لينة حتى يذهب الماء بجملته ويبقى ماء العنب وينزل عن النار واذا برد يوعا
ويحمل للشمس كما تعمل بغيره :. وليعلم ان السكر او القند اذا القي احدهما في العصير غلظ قوامه والسبه
حلاوة حتى يتوهم ذائقه انه نقص اكثر من الثلث وليس هو كذلك وانما حلاوته لا لقا الجوهر به
وهو اما لمن لحليل :. والمسلمون لا يشربون الخمر لتحريمه عندهم ومنهم من يتورع عن النضوح ايضا
ومن عبون عنهما بالعلة ان يشد لبدانهما بسرابه يقوم مقامهما في اصلاح لحوال الابدان نتعين علينا ذكر
اشربة والبيمانا نا به مقامهما في افعال البدن وان كانا يقصر عنهما في ذلك ايضا ٥

صفة شراب لمن ترك شرب الشراب الريحاني ٥

يقوي الحرارة الغريزية والمعدة ويجود هضمها ويسخن البدن ويحلل البلغم :. يوخذ من زنجوش
رطب وحبق ريحاني وقرنفل وعود نهري من كل واحد ثلثين درهما نعنع يابس وبزر داريانج وانيسون

من كل واحد عشرة دراهم زبيب منزوع العجم مائة درهم يجمع ذلك ويطبخ في قدر برام بنار لينة
ويؤخذ سنبل هندي وقرنفل ودارصيني ومصطكي وزنجبيل وقاقلة وخولنجان وسليخة وفلفل
ودار فلفل وزعفران وجوزبوا من كل واحد نصف مثقال صندل مقاصيري اصفر مثقال
تدق الادوية ناعما وتصر في خرقة وتلقى في خلال الطبخ فيه وتحرك وتعصر الوقت بعد الوقت
وتطالب بالغليان الى ان يدخل في قوام الاشربة ينزل من النار وتعصر الصرة فيه وترفع بعد انحلال
مائيتها ثم يفتق بمسك فانه يكون فيه ربع مثقال واذا برد يوعا في برنية صيني وتسد وترفع للخزانة والشربة اوقية
واجلها زنة اثني عشر درهما باربع اواقي ماء حار غدوا ويوخذ قبل الطعام وبعده فينفع المبرودين والمرطوبين
وخاصة الشيوخ ٥ **صفة شراب آخر يقوم مقام ما قبله** يوخذ سكر طبرزد
وعسل قد نزعت رغوته من كل واحد خمسة ارطال ومن ماء العنب البالغ اربعين رطلا يخلط الجميع
ويوخذ سك وبزر حبق تريحاني وقرنفل ونعنع يابس وقرنفل وزنجبيل ودارصيني ومصطكي وزعفران وسعد
مقشر وبسباسة وعود هندي من كل واحد درهم يدق ناعما ويصر في خرقة ويرمى في المجموع في قدر برام
على نار هادية ويطالب بالطبخ والغليان الى ان يدخل في قوام الاشربة ينزل من النار ويفتق بمسك واذا
برد يوعا وقدر المأخوذ منه قدر ما يوخذ مما قبله **صفة شراب آخر** كثير النفع في
ترويق الدم وتصفية الابخرة السوداوية ويقوي النفس ويبسطها ويفرحها ويزيل ما عندها
من الكدورة والكآبة ويقوي القلب وهو مع كل ذلك معتدل المزاج يوخذ ورد احمر طري رطل جنبي

تريحاني قبضة لسان ثور ابريسم اسطوخودس اوقية من حرير خام وبزر شاهترج وعود هندي
مرضوض وقشر اترج من كل واحد اوقية ينقع كل ذلك في ستة ارطال ماء حار يوما وليلة ثم يرفع على
نار معتدلة ويطالب بالغليان او ينتقص نصف المائية ينزل فيمرس جيدا ويصفا من راووق ويلقى عليه
ستة ارطال شراب حماض تريحاني ويرفع ثانية على النار حتى يدخل في قوام الاشربة ينزل من النار ويطيب
بربع مثقال مسك ومثله عنبر واذا برد يوعا وينبغي يتخير اوعية الشراب فانه من منافعه قوة
ويعطر وصفته يتخير ان يلقا فيها قليل من العسل الرقيق بعد ان يحمى الوعا ويحرك العسل فيه حتى يدور
في جميع الوعا ثم صبه منه ويبخر بالبخور مثل العود والعنبر والند في ذلك خصوصية بليغة النفع بلا مرية
واذا فعل ذلك فانه يستمسك بالوعا ذلك او عبي فيه الشراب لوقته وسد فمه وارفعه ان شاء الله ٥

صفة افتيما غريبة ملوكية ٥

كثيرة الموافقة في حفظ الصحة مطيبة للنفس والنكهة معينة على الهضم مفتحة للسدد محللة
للرياح مقوية للقلب والمعدة وجيدها اجود ما يستعمل لمن لا يستعمل الخمر. يوخذ دارصيني وقرنفل
وهال وجوزبوا وورق تنبل وخولنجان وزنجبيل وفلفل ودار فلفل من كل واحد عشرة دراهم عنبر مثقال
اربعة مثاقيل يطحن كل بمفرده ناعما ويلت في عشرة ارطال ورد احمر طري منزوع الاقماع
ومن ورق الريحان الريحاني عشرة ارطال ثم يلقى عليه من ماء الورد ومن ماء الخلاف من كل واحد اثني عشر رطلا
ويستقطر بالقرعة والانبيق ويرفع ما قطر منه في اوعية زجاج ويسد رؤوسها ويحفظ فاذا احتاج الغدا

في الهضم وقصد شربه يوخذ من الماء العذب تقدير رطلين في آنية من الصيني ويجعل فيه من السكر المكرر قدر ما يحليه ثم يجعل عليه من ذلك المستقطر قدر اوقية واحدة ويحرك ويستعمل قبل الطعام وبعده بساعات ويفطر عليه باكر وعند النوم فانه يعوض الشراب الريحاني والنضوح في تبريد افعالهما مع ما فيه من اللذاذة والعطرية وقبول النفس على شربه ٥

صفة فقاع الزبيب والحب رمان ٥

يسخن المعدة ويقويها مع غيرها من الاعضا الباطنة ويعين على هضم الغذا اذا اخذ عند احد في الانهضام فانه يجود استمراه ويجعل الحشا سببلا يوخذ من الزبيب المنقا من عيدانه الابيض اللحم الرقيق القشر رطل فيدق في مدقة صوان ناعما ويمرس في ثلاثة ارطال من الماء العذب ويمرس فيه من الحب رمان اللحم الطيب الطعم عشر دراهم ثم يجعل فيه من السكر الباض بلون درهما ويضاف اليه من الافاوية الحارة فلفل وقرنفل وسنبل هندي وورق التنبل وهال وجوز بوا من كل واحد ثلاثة دراهم بعد انعام دقها ثم يجعل في وعا في مدة ثلاثة ايام ويصفى بعد ذلك ولا يوخذ بعقب الغذا خوفا من تفسده اياه عن هضمه ولنقطع ها هنا الكلام في المشروب فانا اوردنا فيه ما لا يحتمله هذا المقالة وتلك الكتب التي تحملنا ها بحسب اغراض الطالبين واهوية المريدين وبالله نستعين في اتمام ما سطرناه ان شاء الله

الفصل السادس في الحركة والسكون ٥

قال ارسطوطاليس الحركة كمال اول لما بالقوة من جهة ما بالقوة ∴ قلت والحركات على اختلافها في القوة والضعف والكثرة والقلة لا تخلو من تسخين وتخفيف والسكون ضدها وتتفاوت بحسب الكثرة والقلة وتتفاوت بين الابدان وغير ذلك فالحركة الشديدة اشد تسخينا والاكثر اشد تحليلا والمعتدل يسخن لمعتدلا والمفرطة تبرد البدن لكثرة ما يحلل منه من الحار الغريزي والحركة كالنور في انها تحدث بذاتها حرارة وليست تشبهه لانها كالنار التي اذا سخنت احدثت ما هو شبيهها بها متى وافقت مادة تساعده وتسخنها الحركة الحادة والجاذبة من النار واذا لم تساعدها المادة ضعف التسخين نحو الصيادين والقصارين في الماء والسكون مرطب لفرط التحليل التي تحدثه الحركة ومنه مفرط ومعتدل فالمعتدل بعد التعب النوم يقوي الحار الغريزي والمفرط مضر ربما تولد في البدن فضولا تنيه تكون سببا للسدد والترهل وتغير اللون كما يرى للمحصورين في السجن نفسد سحنته ويصفر لونه وتتغير اكثر افعاله الطبيعية وربما كان مداومة السكون والدعة سببا لجمود الحار الغريزي بعض على ذلك فاضل الاطباء جالينوس وربما اوقع في امراض رديئة كالدق ولان الاعضا تضعف قواها لقلة الحركة الجالبة لها الروح الغريزي والحركات ادعى انواع الرياضات من لتم الهيات في حفظ الصحة ودوامها ودفع الامراض وقد تقدم لنا قول ابقراط ان استدامة الصحة ترك التكاسل عن التعب ثم انا لم نجد امرا يعوض عن الرياضة لانها تشعل الحرارة الغريزية وتدفع الفضول كلها والسكون يطفي شعلة الحرارة الغريزية ويولد الفضول في الجسم وبالرياضة تندفع اكثر شرور التدبير الرديئة التي تدبر بها اكثر الناس وقد يغني عن الاستفراغ في بعض الابدان كما قال جالينوس ان الرياضة يمكن بها حل الفضول ونضجها وهي التي تنفعه من الاغذية الملطفة والادوية المسهلة اذا استعملت على ...

على ما ينبغي. ولذلك وللرياضات شروط واوقات منها ما يحمد ومنها ما يذم فلا يرتاض الممتلي من الغذا ولا
الخالي منه خلوا تاما كحال الصايم لخلو الاعضا من الرطوبات فيزيد ما الرياضة يبسا وجفافا ويجلب كالجايع او
بعقب استفراغات متقدمة اسهاليه او جماعيه او عرقيه او رعافيه او نزفيه او ذروريه او بحرانيه
فان لم تقتض ضرورة كبيرة فيتدرج ابتداها فوق ويتدرج في الحر الشديد ويسوء الاستمرار ويجتنبها ذوي الامزجة
الحارة اليابسة ولا يستعملوا منها سوى الا اللطيفة اللينة جدا ان افراط الطبايع لكان المايسه
يجلب ترهلا ولا امراض فان استعملوها فليكن لسنه لطيفة فان ذلك مما ينمي اللحم. واما المحمود من الرياضة
ووقتها فالمعتدل منها قبل تناول الغذا وقبل الاستحمام فانها حينئذ تقوي الحرارة الغريزية والاعضا
وتجود الاستمرا ثمن اجل ذلك قال جالينوس الكامل معنى في تدبير الصحة قال ان الحركة قبل اكل الطعام خير لها
كذلك الحركة بعد اكل الطعام شر لها. ولتكن الرياضة في القوة والضعف بحسب الغذا المتناول في
غلظه ولطافته وقلته وكثرته ويستدل على وجوب قطعها من الميل فانه اذا ... اصفر اللون فينبغي قطعها
ويبدا بالرفق اللين ثم يتدرج الى الشديد فانها اذن نافعة جدا لتحلل فضل الغذاء الاسبق وتعد
البدن لقبول الغذا المستانف ما لم يقع في الرياضة اسراف ولها وقت اخر وهو عند قرب هضم
الغذا او خروج المعاد من نوع وتران ولتكن بين الحركتين لا ينالها منها اعيا البتة فتستفرغ المعدة
على الاستمرار والنفوذ وتصير البدن بذلك في اعداد الاشيا المصحة ولتكن الرياضة مما تتحرك فيها جميع
الاعضا حيث لا يتعب بعضها دون بعض بل بقصد التسوية بينها وكلما قويت الرياضة كان الهضم اقوى وافضل

ويحسب مزاج البدن في ...

اوقاتها وجه النهار وبعد انفصال الفضول المعتادة وعند الانتباه من النوم كما تفعل الاترك
من الركوب صبيحة كل يوم على الخيل فيسيرا ويتركضوا ومنهم من يلعب بالرمح ومنهم بالرمي والصوكان والرمي
بالنشاب ومنهم من يتعاطى الصراع واللكام ومعالجة الاثقال وكل هذه من الحركات المحمودة في حفظ الصحة
التي يرتاض فيها النفس والبدن معا لما يلزمه من فرح غلبه وغضب ابتهار وبهذا اسرار تدبير البدن وتقويم
الصحة الهموا اليه الهاما انفاقيا ولذلك هم اصحا ابدانا واقوم اجسادا. والذي يحتاج اليه بعد
الحركات والرياضات ان يستعملوا الحمام المعتدلة والدلك المعتدل وتمريخ الاعضا بالدهن فيتنهض
شهواتها ويشتد ابدانها وتقوى بالدلك وتسخن بالتمريخ والحركة فتتحلل فضلاتها وتنمو حرارتها الغريزية
فتتم بها هضومها من الغذا الاسبق وتتهيى ابدانها لقبول غذاء اخر. واعلم ان مراتب الرياضة
تتفاوت بحسب انواعها فاكثر الاطبا على ان الحركة اذا لم تبلغ بالانسان الا ان تتغير نفسه الى الشدة
فليست داخلة في حد الرياضة وما زاد على هذا فهو تعب وليس كل احد يحتمل التعب فمن اقواها الصراع
واللكام ومعالجة الاثقال والجري والهمز ونحو ذلك وهي لا يليق بضعف القوى ولا بحيث ولا المشايخ
بل بالقوي ومن يكون في بدنه فضول غليظة لمن يحتاج الى تحليلها ومن متوسطها المشي السريع ومن ضعيفها
الركوب والسير دون ركض وبالجملة فالرياضات مختلفة ليس واذا وجب وقتها يكون استعمالها لا على
انها مهنة وصناعة وحرفة فان من الرياضة ما هو في الصنايع والمعاش والاشغال حسب ومنها رياضة خاصة
بالبدن لحفظ صحته وهي لا تستعمل النهار كله ولا بعد طعام وامتلا بل بمقدار الحاجة اليها في وقت دون وقت

لا كما يستعملها المتطببون

مما ذكرنا ذلك في غير موضع من هذه المقاله . ولكل عضو رياضه تخصه فالقراءة للصدر ومطالعة
الخط الدقيق والنقوش الرفيعه للبصر ورفع الصوت للحلق واستماع الاصوات الحاده والخفيه
للسمع وليرض كل واحد بقدر حاجته وقوته واحتماله وعادته فليس القوي والمعتاد كغيره
ومن كان فيه عضو ضعيف فليتوق اتعابه ويتعهد راحته واذا ارتاض البطين يشد على بطنه منطقه
خشيه من انحراق بعض صفاقاته . واما مقدار الرياضه فينبغي ان يراعى فيها ثلاثة اشيا احدها
اللون واشراقه . الثاني الحركات ان تكون سهله متساويه خفيفه . الثالثه حال البدن والاعضا
فانه مادام البدن يربوا واللون يحسن ولم يجد كلال ولا افراط بحيث لا يبلغ بها حد الاعياء المفرط
والعرق الشامل للبدن بل يمسك عند شروع ذلك من اي نوع كانت الرياضه لانها اولا تحلل الرطوبات
الفضليه فان افرط فيها حللت الارواح الغريزيه ثم يستعمل الراحه والدعه وتدهين البدن وتعريقه
فان افرط على احد في الرياضه حتى حدث منها اعيا فيستعمل السكون والدعه ويتدلك الدلك اللين
ويغمز اطرافه ومفاصله ويمرخ بالادهان الموافقه فان كان وقع ذلك في الصيف فدهن البنفسج والورد
او المرزنجوش في الحمام او في الشمس صح
او في الشتا فدهن البابونج والشبث مفترا او بعد الدهن يدخل الحمام واذا اراد الخروج لبس ثيابه
داخله وينام على فرش بعير لينه واذا انتبه تعاود التمريخ لاسيما المفاصل ويغتذي باغذيه مالوفه
صالحه وتقلل من مقدارها واكثر ما يعرض ذلك لمن لم يعتد الرياضه والتعب مثل اهل الرفاهيه والحفظ
واذا الزم هذا الذي هو تدبير وبلا به تحلل اعياه وزال التعب باذن الله ومن الخواص لذلك

ان الخرزت العظمين الموجوده في جناح الديك هما متقوبين او مثقوبين وعلقا على من به اعيا
ازاله بخاصيته فيه وقيل ان الفرسان بارض فارس اذا نالهم تعبا مفرطا علقتها في مناطقها فيمنع
عنها الاعيا والتعب . واعلم ان منافع الرياضه كثيره منها شد المفاصل والاوتار والاعصاب
وتنقيح المجاري والاوراد وتقوية البدن على الافعال ومنعه من الانفعال بقدرة الله تعالى

الفصل السابع في النوم واليقظه

النوم هو حال الانسان عند تعطل الحواس الخمس من ظاهر البدن لرجوع الارواح النفسانيه الى باطن
البدن لمساعدة القوى الطبيعيه على هضم الغذا وانضاج الفضول . واليقظه حاله الانسان
عند انبعاث الارواح الى الالات لاستعمالها . والنوم من المهمات الضروريه لوجود الحيوان الكامل
وهو طبيعي وغير طبيعي فالطبيعي ما صدر عن الطبيعه المدبره للبدن ولذلك نسب اليها النوم الحاصل
اثر التعب الشديد ويكون النوم الطبيعي من الارواح بقدر ما حللته حركات اليقظه ورجع القوى
من تعبها ويقوى الذهن ويجود الفكر الذي قد تبلد وكل ويجمع الارواح في الباطن فتساعد القوى النفسانيه
الطبيعيه على افعالها فتقوى القوى الطبيعيه من امتزاج البدن ارواحا بقدر ما انهضمت من النفسانيه
فتتوفر الحراره الغريزيه في الباطن فتسكن ما في البدن من الاوجاع وتستولي على السبب الموجع
لان قوة الاحساس تضعف عند النوم فيقل الضعف الحاصل للقوى من تحليل الوجع فتتمكن من افاعيلها
في مقابلة سببه وفي اجادة الهضم ولذلك ان يحبس الاسهال وتنضج المواد الفاسده وتصلح ما امكن

اصلاحه بدانه او بواسطة العرق لانه يكثر في النوم . واعلم ان للنوم تاثير يختلف في البدن

النوم الطبيعي

بحسب ما يصادف فيه فان صادف مادة مستعدة للهضم احالها وبثها وسخن البدن بها سخونة غريزية وان صادف اخلاطا حادة سخنة سخونة غريبة وان وجد فيه خلطا غليظا طلخا من اللقوة اطفأ الحرارة وان وجد البدن خاليا برده وجففه واضعف قوته وان صادف فيه اخلاطا معتدله ولّد دما معتدلا نقيا وسخن به البدن باعتدال فيقوّى به الحرارة الغريزية . واما النوم غير الطبيعي فانه يكون عن سبب يقتضي تحلل الارواح بحيث لا يبقى منه ما يحفظ الاصل الذي هو المعدن ولا ما ينبسط الى الالات كما يكون عقيب الادوية القوية الاسهال اذا اجحفت بالقوة او عقيب استفراغ دم كثير بفصد او رعاف او جرح او لطول مكث في حمام او عقيب محلل يلح على القوة فيضعفها كالوجع الشديد واما النوم لسبب مرضي فلا يخلو اما ان يكون السبب في القوة او في الالات ويرد الالات اذا افرط امات القوة الحيوانية المعدة لقبول الحس والحركة واما رطوبة تثقل الارواح وتمنعها من الانبعاث او ترخي مجاري الارواح فتنطبق فلا تجد الروح مجاري تنبعث فيها واما انقباض الدماغ لبرد مؤدي او لضغط من عظم القحف . والذي ينبغي لمستحفظ الصحة ان يراعي احوال النوم وينظر الاوقات المحمود فيها والمذموم ويستقر بعادته وصورة هيأته وكذلك حال اليقظة والسهر ومقدار كل واحد منها فيستعمل المحمود ويتجنب المذموم ويجبر النفس عليه لتعتاده ويامن مضرته انما الوقت المذموم فيه النوم فنوم النهار لاضعافه القوة النفسانية والدماغ واضراره بالطحال وتغيير

لون السحنة ورائحة الفم فان كان الوقت قيظا والزمان صيفا فيحتمل النوم بوسط النهار لطول نهاره ويبسه وقصر لياليه او يكون عن سبب من الاسباب الموجبة للراحة لتعب شديد او سهر او غضب او هم فلا ينكر عليه اما النوم في النهار في غير من الفصول من غير موجب رديء وخاصة في الخريف لا سيما نوم الضحى وبعد العصر وقد احسن من قال في ذلك شعرا ٥

الا ان نومات الضحى تورث الفتى خبالا ونومات العصير جنون

الا ان بين الظهر والعصر نومة لها عند ارباب العقول

ومن المذموم عند الاطباء النوم بعقب تناول الغذاء سواء كان عاليه النوم مما يعتري الاكل من ثقل البدن والكسل والاسترخاء لا سيما ان امتلا كثيرا فقد روي انه اجتمع راي ستين صديقا على ان ترك النوم من الاكل وشرب الماء الكثير فان لم يحدر نزول الغذاء الى قعر البطن وكان الغذاء غليظا فيعان بالمشي الرفيق حتى ينحدر لئلا تغلب المادة على الحرارة الغريزية ولينام بعد ذلك نوما اكثر من المعتدل بيسير فان كان الغذا قليلا ولطيفا فهو ان النوم اقل من المعتدل بيسير وكما ان النوم ضار على الامتلا كذا هو ضار على الجوع والخوا لان حرارة النوم اذا اجتمعت مع حرارة الخوا حللت الارواح والنوم المفرط على المقدار المعتدل رديء كذلك النوم قبل خروج المعتاد من بول وبراز واردى منه ان ينام والمعتاد يحفز للخروج فيدافع وينام والنوم في مكان تقشعر منه البدن من برده مكروه وكذلك النوم بعقب الفصد والقيء وذهب الاطباء النوم في الشمس وفي القمر او بعض الجسد في الشمس وبعضه في الظل او الجلوس فيهما وهو كذلك وكره هو استدعا النوم والنفس يقظة ذكية او ان تحير والنفس قوية والحواس حيية فانهم ذلك

واما النوم المحمود فالليلي المستغرق بعد انهضام الغدا وسكون ما عسى ان يتبعه من قراقر وريح
وبعد خروج الفضلتين المعتادة فان النوم عند ذلك نافع جدا يرطب البدن وينعشه ويهضم الغدا ويريح
النفس ويزيل التعب والاعيا ويعين على احالة الغدا الى الدم وتوزيعه في البدن ويساعد القوى على
افعالها بحيث لا يتجاوز في النوم حد الاعتدال فيد فالوا ان النوم المتطاول اخو الموت واعلم
ان زيادة دثار البدن عند النوم عن الحالة في اليقظة من التدابير المحمودة لا سيما في الشتا ليالي لان الحرارة
تسكن عند النوم في باطن البدن ويقل من ظاهره فيحتاج النايم الى تدفيه لا يحتاجها اليقظان **واما
المقدار من النوم** فكثرته وقلته بحسب كثرة الغدا وقلته وغلظه وخفته وقد نبهنا على
ذلك انفا ثم وبحسب اختلاف هيات الابدان وامزجتها واعتيادها فالمقدار المعتدل من النوم
الموافق لمن قرب من الاعتدال في مزاجه على ما رتبته الاطبا هو ثمان ساعات من اربع وعشرين ساعة
مستوية متصلة ونهايتها مع الصباح فان افرط النوم وزاد على ذلك فغير محمود لانه يرخي البدن ويكسله
ويزيد البرد والبلغم ويثقل الدماغ لا سيما دوي الامزجة الباردة الرطبة وبدوي الابدان العبلة
الممتلية الا ان يكون مزاجها حارا يابسا وفي بدنه اخلاط نيّة يحتاج الى نضجها فالنوم الزايد قليلا لا يتبعه
ولا يضر وفي الجملة من اعتاد الزيادة في النوم عن الاعتدال وتدا بعثه ينبغي ان تعلل منه قليلا لا بعد قليل بتلطف
فان العادة ان الفت وتعادمت ترا عان عن ان يحمل على الخروج عنها بغتة واذا كانت ليست بصواب تحال على
الطبيعة بالنقلة عنها بالتدريج الخفي حتى لا تشعر به الطبيعة فان الانتقال من الضد الى الضد بغتة
دون اهبة خطر كبير **قال ابقراط** ما اعتاده الانسان منذ زمن طويل وان كان اضر مما لم يعتده
فاداه له اقل قلت فينبغي مراعاة العادة في كل تدبير من تدابير النفس والبدن **وافضل هيات النوم**
ما كان اولا على الجانب الايمن ثم على الجانب الايسر فيتم من النوم عليه ثم على اليمين اخرا وقد ذكرنا فايدة
ذلك فيما سلف فلا نعاد فان العادات معادة .. والنوم على البطن فيه اجادة للهضم والنوم على
الظهر مكروه لانه يورث الكابوس والسكتة وربما اضعف البصر وزعم بعضهم انه يحدث الحصا
في الكلا وهذه الهيئة في النوم محركة للباه فاما النوم على الجنبين مستويا له مع الاعانة على هضم الغدا او استمرا ايه
والنوم على الجانب الايمن يوافق من فيه جامع والتقلب من جانب الى جانب لسرعة مكروه **واما اليقظة**
فانها تسخن البدن اذا كانت معتدلة فان افرطت جففت الدماغ واضعفت القوا واحرقت المزاج وربما اوقعت
في امراض حادة رديه واخلاط غليظة وهذيان **واما السهر** فلا ينبغي ان يستعمل قصدا فانه مسحج مجفف
مانع للاستمرا ومنه اختياري وهو الذي يكون بالتشاغل بالصناعة وامور منه ضرورية او
بتعليل الغدا فيسهر بالليل وينام بالنهار وهذا الاكثر الاضرار فيه .. ومنه عرضي وهو الذي يحدث في حال الصحة
من الغم والهم والحزن او الغضب او الخوف وان لم يكن مرضا ويائي الناس منها بالحلف حتى ان كل هذه الاحداث
النفسية ربما احدثت نوما الا ان حدوث السهر اكثر من حدوث النوم ومنه ما يكون عن قلة رطوبة الدماغ
ويبس وجفاف طبيعي وهذا يجري فيه على الامر الطبيعي ومن الناس من اعتاد كثرة النوم فهو لا يصبر
على السهر وهو الدليل على غلبة الرطوبة والبرد ومتى ما دفع اليه ناله الضرر .. ومنهم من اعتاد

وربما حدث السهر من بعض

السهر فهو صبور عليه محتمل له فان دفع الى النوم تضرر به وتكلف له وهو الدليل على اليبس والحرارة
فان لم يكن له بالسهر عادة متمكنة وجربت النفس عليه حتى تسترخي وتتبلد وهذا مضر
بكل الناس وخاصة بالنحفاء وبذوي الادمغة الحارة ∴ وليعلم ان الاعتدال في النوم
واليقظة الواقع كل منهما في وقته من كمال الصحة ومنها يستدل على قرب اعتدال المزاج
فينبغي لمستحفظ الصحة ان لا يعود نفسه الاسراف في واحد منهما بل يعودها ويمرنها على الاعتدال
فيهما ∴ وقد يوخذ من الاحلام دلالة على حال المزاجات على اختلافها وانما نستذكر
ذلك في موضعها اللائق به من هذا الموضع ان شاء الله تعالى ۝ **واما التململ**
وهو الذي بين سهر ونوم فهو اضر من السهر ∴ وللاطباء كلام كثير في السهر واسبابه
اضربنا عنه للقصد في الايجاز ورغبة في الاختصار كما اعتمدنا في غير ذلك من الفصول
فان الاختصار اولى بالمختصر وفيما اتينا به كفاية ان شاء الله ۝

الفصل الثامن في الاستفراغ والاحتقان

اعلم ان استفراغ ما يجب استفراغه واحتقان ما يجب احتقانه من اقوى الاسباب
في حفظ الصحة وحياطتها واستدامتها ∴ كما ان احتقان ما يجب استفراغه
واستفراغ ما يجب احتقانه من اعظم الاسباب قوة في جلب المرض والحافظ

المرض والحافظ له وذلك ان المحتقن مما حقه ان يستفرغ اما ان يعفن فيحدث نوعا من انواع الحميات
الردية واما ان يحتقن الحرارة الغريزية فيطفئها وقد يفرق اتصال العروق وقد يفتح افواهها او يحدث
سددا واوجاعا مختلفة بحسب المادة المحتبسة ∴ وقد يعرض من احتقان ما من شانه ان يستفرغ
الاورام والدماميل والغدد والخراجات والتخم والخنازير ∴ واسباب الاحتباس لما يقتضي الاستفراغ
ضعف الدافعة للمادة او شدة الماسكة او ضعف الهاضمة او غلظ المادة او لزوجتها او اتجاه الطبيعة
الى غير جهتها فتستتبع المواد ∴ وقد يكون سبب الاحتباس استفراغ ما يجب ان يحتبس كاحتباس البول
عند الاسهال والقيء والعرق الكثير ∴ واما استفراغ ما من شانه ان يحتبس فانه يحدث يبسا وجفافا او بردا
ان افرط الاستفراغ وقد يحلل القوى وربما اثار الوا لا حرارة لحركة المواد او لاستفراغ الخلط البارد
كما انه ان وجد الاستفراغ الخلط الحار ∴ وليعلم ان الاستفراغ وان احدث اليبس بالذات فقد يحدث
الرطوبة الفضلية بالعرض لما يحدث من اضعاف الهضوم فيتولد البلغم ويكثر ولكون المستفرغ يابسا
كالمرتين وقد يحدث التشنج وهو منه فقد يحدث التمدد والصرع والغشي والفواق الاستفراغي
المنذر بالموت وقد يسلب القوى الكبدية والحيوانية ويجلب الموت واسبابه اما شدة القوة
الدافعة او ضعف الماسكة او ايذاء المادة بحدتها او ثقلها او انفتاح سددا وانجرار او ورم او
او انقطاع افواه عروق او انفجارها او رقة المادة وسيلانها من ذات نفسها ∴ والذي
ينبغي ان يعلم ان اول تدبير الصحة وقانون حفظها ان تكون الطبيعة لينة في اكثر الامر او قريبة من اللين

مضوا اولى به من الخاف والتجربه على هذا اجمعت الحكماء المتطببين وحدا ابو مروان ابن زهر
تليينه بهذا تمر هندي زنة عشرة دراهم يمرس في عشرة من ماء حار وينقع فيه من الراوند الصيني
زنة نصف درهم ويترك اربع وعشرين ساعة ويصفى غدا او فتين سكر نباض ويستعمل ∴
قلت هذا التليين موافق للصواب الا انه يليق بامزجة الشباب ومن قرب منها واما الشيوخ
والمبرودين في مزاجها وخاصة من اللغة بهذه المقاله من اجله فالاوفق به ان احتاج الى
التليين في وقت ما تليين بما ذكره جالينوس في تليين طبيعة المشايخ وهو لب قرطم خمسة
دراهم لب تين عشرين درهما من ملح الطعام ثمن درهم يدق الجميع في مدقوق صوان بالحما ويتناول
سحوا جرعات من ماء حار فانه يلين تليينا معتدلا كافيا ∴ والذي عليه الاكثرون في ذلك ان
تليين الطبيعه بالغذا اولى من التليين بالدوا لا سيما الاغذيه المالوفه كالملوخيه بالدجاج السمان
ويكون فيها السلق ولا بد ماء ويلقى فيه لب القرطم وعند نضاجه يحلى بالسكر ويتحسا منه
ويتبعه السكنجبين والاجاص فيغني عن الدوا في التليين فانه يلين الطبيعه تليينا مرضيا ۵

وفي ضروب الاستفراغ الحقنه ۵

وهي نعم المدبر في حفظ الصحه واستفراغها مامون الغايله وعلاج فاضل لانها لا تنكي
الاعضا الرئيسه ولا تضر بالات الغذا والانسان منها في امن وهي حميه الاطبا الهند الهمها
طاير كان نهما كثير الاكل فكانت فضلاته تحتبس فيتضرر بها فياتي البحر المالح ويملا منقاره منه ويحتقن به

فينطلق ما في جوفه من تلك الفضلات ويزول المه وزعمت اطباء الهنود ان منفعة الحقنه
بالانسان كمنفعة الشجره اذا هي سقيت من اصلها ∴ ومن منافعها تليين الطبع وغسل الفضول
وتنظيف الامعا والنفع من اوجاع الكلا والمثانه ولها خصوصيه بالنفع من القولنج واوجاع
البطن والجذب من الاعالي واخراج الاثفال اليابسه عند توقف الطبع او تحجره ووقتها الا برد ان
وينبغي ان تركيب الحقنه براي الطبيب العارف بحال المحقون ومزاجه والسبب لاحتقانه فان الحقنه
لكل مزاج بما يلايمه وحقن الشيوخ تكون رطبه لينه وحقن الاصحاء تشبه امزجتها والمرضا
تضاد الحال التي هي عليها مع مراعات المعده في وقت الحقنه ان كانت ضعيفه استعملت فيها
الادويه الضعيفه وان كانت قويه فبادويه اقوى من ذلك ∴ ولنذكر صفة حقن لينه
مامونه من ابلغها لحفظ الصحه ولفساد افعال القوا النفسانيه ولضعف القوا الطبيعيه وحده
ولمن ما نجد نفعها في كثير مما ذكرناه انفا ∴ سبستان بلين حبه زهر بنفسج وبزر خطمي وشعير مقشور
وسنا مكي من كل واحد كف عرق سوس شمال سلو حزمه يطبخ ويصفى عا عشرين درهم لب خيار شنبر
وسبع الدراهم سكر احمر ومثلها شيرج ودرهم بورق ∴ وهذه صفه اخرى حقنه المونه بسلق
السلق ولا بد ماء ويطبخ بري شعير وزنت كثير فيلين الطبيعه المتحجره بغير اذا ∴ اخرى مثلها
ماء سلق نصف رطل شيرج ربع رطل ويرمى فيها درهم بورق ∴ صفه اخرى من تركيب جالينوس يستعمل
عا حفظ الصحه لا تكرب ولا تلدغ عصارة سلق نصف رطل زيت انفاق او قنين سكر يسير او يحقن به

صفة حقنة اخرى له تخالد يمح كف تبيع فيما يغمرها ثم تطبخ حتى يذهب من المايه الثلث
وتصفى وهي تحقنه ويلقا عليها زيت ويحقن بها ويمن يفيد في اخراج الاثفال اليابسة وضعف
الامعا وان اضيف اليها شي من العسل افادت الشيوخ ومن قاربها في السن نفعا بينا ه
وينبغي ان يطبخ الحقنة باعتبار ان تكون معتدلة في قوامها بين الرقة والغلظ وفي مقدارها
بين الكثرة والقلة وبين لمسها بين الحرارة والبرودة وان تشغل المعدة قبل استعمالها بما
ليس يثور ويطول فيه سكر باض وان كانت المعدة ضعيفة فترد ذلك على الناردين علمنا جالينوس
لكلا يتسرح جوهر المعدة بسريان كيفية الحقنة لا مادتها . واما الحقن القوية التي فيها حدة
وقوة جذب فانها مخطرة بالاحشاء ضارة بالكبد والمعدة لاسيما المشايخ ولا ينبغي الاقدام
عليها والاضطرار اليها الا في شفا امراض مخصوصة قوية فلا حاجة بنا الى ذكرها وتجتنب
الحقنة معتادي الدرب والاسهال وذو سحوج في المعا واسترخا في المقعدة وان اتفق فيما بعد
الاحتقان في المقعدة الم ووجع فانه يزرق فيها لبن امراة مع دهن ورد او دنيو بيض مع شي من ماء
حي العالم ويحترز من حقن المحقون عند سعاله او عطاسه ومتى عادت الحقنة فلا يمنع من الخروج
بل تكرر وتكرارها انفع من تكثيرها ودفعها بقوة وتكره للصحيح الاحتقان بعد الحمام وقد
يستغنا عن الحقنة في بعض الامر بالفتل صفة فتيلة توقع الطبع وتحركه للخروج وهي مامونة سهلة
يوخذ بورق وحطمي بالسوية يدقان ويحلان بخرقة رفيعة ويعجنان بسيلان مر وقد عقد على النار بماء

تليل ويتخذ منه اشيافا ويتحمل منها بواحدة فيجد نفعها وان عمل من الملح ودرن الخطمي شيافا وتحمل به افادك

ومن ضروب الاستفراغ القيء

القيء ركن من اركان حفظ الصحة كبير ومنفعته كثيرة خصوصا في المعدة واسافل البدن
اذا اصيب به موضعه صالح للاحشاء الذي يجتمع في معدها بلغم كثير واجود ما استعمل يومين
متواليين في اسبوعين يوما على يوم فانه يستفرغ في اليوم الثاني ما انجلب للمعدة بالقيء في
اليوم الاول وان كان امتلا البدن بحيث لا يحتمل القيء يومين في اسبوعين كان في ثلاثة اسابيع
او في الشهر بحسب امتلا البدن وليكونا بين اليومين يعتد بها ومعلوم لئلا تعتادهما الطبيعة
فتضعف التاثير قال ابقراط من استعمل القيء مرتين في الشهر يومين متواليه قوا معدته
وحفظ صحته اذا كان يعتد عنه . ولك وطريق النجاح في القيء ان يستعمله الصحيح في الربيع
والصيف مخصوصا به لذوبان الاخلاط لم يمنع منه مانع ويجتنبه في الشتاء عموما وفي الخريف
خصوصا فانه ربما احدث فيه حمى كما ان الاسهال في الصيف يجلب الحمى . واعلم ان موانع
القيء اثنى عشر مانع وهي الحامل ومن يعسر عليه القيء جدا ومن لم يعتده وكذلك كل ضيق صدر
وردي نفس وضعيف كبد او معدة او مفرط سمن او ذو علة في الصدر او الحلق او العينان
او الدماغ . واذا امتنع من القيء احد هذه الموانع فينبغي لمؤثر حفظ الصحة ان يتعاهد اخذ الورد المربا
المنعنع والسكنجبين يتوخى من في كل ثلاثة ايام فان كان مرطوبا بلغمانيا اخذ مع السكنجبين العسلي

فان كان يفرط البلغم مبرود المعده ويستدل على ذلك بسوء هضم الغذاء وقلة العطش ووجود
الكسل وكثرة ثقل الرتو اللزج فيضيف اليهما من الزنجبيل المربا جزءا .. فان كان صفراويا ودليله
وجدان العطش وضعف الشهوه ويبس اللسان وخشونته وسقيا اذا تقيا صفرا بمن فالورد
المربا مع شراب الليمو او ماء الليمو بالسكر يقمع الصفرا ويجلو البلغم ويقام الاسقوس
المتقا بالسكر مسحوقين وكذلك المصطكى مسحوقة مفرده دانق او مع السكر
يستفا بالماء البارد فانها تفعل ذلك . واذا اخذ الزنجبيل العير متاكل وقد وخلط بمثله
سكر وتناول منه زنه درهمين على الريق بماء حار اسهل وقد لا اخا بلغميا وبمداومة اشربه
الليمو والسفرجل والتفاح والاطعمة التي فيها حموضه كل ذلك مما ينقي المعده من البلغم ويجلوها
وربما اغنت عن القي في بعض الابدان اذا امنع منه مانع وان اضطر الى القي في فصل الشتاء
استعمل في الحمام بعد امتصاص جزء من القصب الحلو وقد قطع من عقده ووضع في ماء حار
حتى انه يقدر ويحل وقطعه زب سوسن في ماء حار في اناء ويشربه بعد مص القصب المزلور العاقر
ويتقيا داخل الحمام فينتفع به ولا يضره .. وليعلم ان القي اذا كان بغثيان وتهوع وتبعه خف
وانتباه شهوه كان جيدا والحاجه التي دعت الى القي هو انه لو تحرز الانسان جهده لا بد ان يتولد في
المعده والمعا فضلات بلغميه والبلغم لزج بالطبع فاذا بقيت فضلاته في الات الهضم كالامعا
والمعده حجبت عن الغذا وجرم المعده فيعسر الهضم ويفسد بعض الاغذيه فاحتيج الى تنقية تلك

الفضلات اما الاسهال فان الباري تعالى جعل فضل المرار ينصب اليها فيغسل ما فيها من المرار ويجلوه
وينقيه منه ومن الثفل دائما واما المعده فليس لها شي من تلك الفضلات ايسر من القي وينبغي ان يعلم
ان الاكثار من القي غير محمود اذا تجاوز فيه الحد المحدود فانه يفسد المعده ويخلقها ويغير اللون ويهيج
الوجه ويضر الصدر والاسنان والبصر والدماغ وربما ان افرط خرق عرقا في الصدر فاحدث نفث الدم
بل اذا استعمل بطريقه واصيب به موضعه نفع نفعا بليغا جدا ويوافق بعض الناس على الريق
وهم السمان العبلين في ابدانها بعد ان يتحركوا حركة تجلب سرعه وبعضهم من المهازيل وغيرها على الطعام
المختلف ويستدعونه ويبسط النهار بعد دفع المعتاد من المعا والحركه يتسهل القي والسكون بوقفه واجود
ما استعمل في الصيف بنوع ما هو موجود في المعده واما ما هو مرتبك في المعا والمواضع البعيده فلا
يفيد فيها القي والصواب عند جمهور الاطبا ان يكون القي بعد الاغتدا باغذيه مختلفه لانها اعون على
دفع الاخلاط من المعده لا سيما لمن يكون في بدنه اخلاط مختلفه ولتكن حريفه لتجلو وتغسل
ما في المعده من رطوبه وبلغم مثل الكوامخ والاسماك المالحه ومري الصير والكراث والبصل والفجل
ومن الفواكه المشمش والبطيخ والتوت واذا اكل منها للاكل بالخبز الفطير الظاهر الملح كان اعون
للقي واشار دوا بان يكون الترتيب في اغذيه القي بالضد مما رتبناه في الغذا المعتاد لكل يوم فياخذ من
الطعوم المختلفه قبل وقت العاده فلا يكثر مضغها ولا يمعن منها قال روفس ينبغي لمن اراد القي
ان لا يمتلي من الغذا فان البطن اذا امتلا يعسر عليه القي جدا اذا امتلات المثانه من البول يعسر خروجه

ومع هذا ان نحو لم يقدر على القي يخوف منه ان لا ينهضم فيفسد :. قلت ما كان من القي يراد به تنقية المعدة فقط فلا ينبغي ان يكون عنيفا ولا يستعمل فيه الادوية المقيئة بقوة كالخربق والشبرم وجوز القي ونحوها فقد نهت الحكماء المتطببين عن التقيي بها في هذا القدر بل يكتفى بايسرها مونة ويقلل من الرياضة واذا فرغ من تناول اغذية التي يشرب عليها المرطوب الملغاني المغلي بعرق السوس المجرود المرضوض وفيه الفجل المقطع فاذا نزل من الاكل نبه سكنجبينا او عسلا واذا افتر ليشربه فان اراده اقوى من ذلك يزاد بزر الجرجير او الشبث او يشفع ماء الشبث مع دهن السوس :. والمحرور المزاج الصفراوي فيقيا بماء الخيار المدقوق المعصور بسكنجبين او سكر احمر ومما يوافق هذا المزاج المحرور ان ياخذ من اصل البطيخ والقثاء الرطبين فيدقا معا ويعصرا فياخذ من مائهما قدر كاس ممزوجا بماء فاتر وليستدعي القي فانه يستفرغ عضوا من المرار والصفراء لا سيما ان شربه على الريق :. ومما يهيج القي شرب ماء الارز المدقوق المعصور مع شي من العسل بعد الاكل او على الريق ومن اراد القي السهل يتناول الفجل على الريق ويشرب عليه قدر نصف رطل ماء فاتر مخلوط بعسل محلول فيه زنة درهمين رب سوس :. وينبغي ان يكون شرب المقيئات عبا متواترا لا قليلا قليلا لا يفتور بينهما وتطويل خوفا من نفوذها واذا امتلات المعدة من احد هذه المقيئات تربص هنيهة يسيرة جالسا ثم يتحرك في المجلس حركة يسيرة الى ان يحس بعلو المعدة والغثي سدم بشد العينين بعصابة ويجلس جاثيا على ركبته فوق كرسي او مدورة مرتفعة عن الارض ويدخل في فيه ريشة تلطف الحلو

مغموسة في زيت ويستدعي القي ما امكنه بحث شربه فانه يتقيا بغير عنف ولا يطيل الانتظار حال القي كثير خشية من انصباب المواد الى الدماغ فان اكتفا والا يعاود المشروب والتقية حتى تنقا المعدة مما فيها ويعلم ذلك من مقدار القي بالنسبة الى ما شربه من المغلي بعد ان يضيف اليه ما قد صحبه في الخروج من الاخلاط ثم يتبعه بالقي في اليوم الثاني كذلك ليخرج في اليوم الثاني ما تخلف في المعدة مما انجلب اليها بالقي في اليوم الاول ولهذه الفايدة جرت الاطباء ذلك وامروا بالقي يوما على يوم واعلم ان انفع القي ما اشد اخلاط البلغم بالمراد وما اشتد صرفه احدهما فغير محمود ثم بعد التنقية يغسل وجهه بماء بارد لا يسخن بكثير غسله مرات فان مزجه بخل كان اجود من غير الممزوج وليتمضمض المبرود والشيخ وما قاربه بماء قد خلط بسكنجبين او عسل :. واما الشاب والمحرور فبماء الورد مخلوط بخل وينبغي لكليهما التودع بعد القي وتنشق الروايح الطيبة من بخور وفاكهة طرية ويامر بغمز اطرافه برفق ويؤخر اكل الغدا او شرب الماء فان احس الشاب والمحرور المزاج بعطش تصبر حتى يسكن منه ما تورثه القي ولا اقل من ساعتين ثم ياخذ بعد ذلك شراب تفاح ممزوج بماء البسان وما نوفر معطر بماء ورد وما ولا يعجل بالغدا حتى ينهض الشهوة له ولا اقل من ثلاث ساعات اخر فذلك خمس ساعات من حين القي فيتناول الغدا عند ذلك وليكن محمودا في كيفيتها كالفراريج او الدراج عملت معرفة او لحم جدي صغير عمل اسفيدباج بعيب منها باعتبار قصد يكون النصف بالنسبة الى غذائه المعتاد :. واما المبرود والشيخ فشراب المسك المطيبة او سكنجبين فورى ان وجد عطشا والا يكتف من المصطكا والسكر مسحوقين من كل منهما درهم

بماء لسان الثور واذا اقبلت شهوته للغذا بعد انهضام ما قدمنا ولده من ذلك فليكن قد تهيا له تناول
ومطجنات من اللحوم الرخصة والعصفور والدراج والفراريج والديوك المخصية شوربات مصلوق و
وتعليه بافاويه معتدله ولا يكثر من الغذا في يوم القي بل ما يسد الرمق ويحفظ القوة ويصلحون
اغذيتهم بعد القي اياما حتى تقوا معدتهم وليعلموا ان النوم بعد القي والفصد مكروه فليجتنبوه ان شا الله
واما ايقاف القي او الاسهال ان افرطا فليعلم ان فلاسفة الطب مثل ابقراط وجالينوس
ومن تابعهما حذروا من الاستفراغات القوية التي تبلغ الغاية وحذرت من ايقافهما بالادوية الشديدة
القبض لانها تختلف باختلاف الادوية المشروبة وكذلك تختلف قطعها بالجذب المخالف وامالة المادة
والمناولة وحبس كل منهما بارسال الاخر وحبسهما بالتعريق وشد الاطراف وهذا باب ليس من صناعة
الطب متسع لا يحتمله حجم هذا المختصر والمعتني بامر صحته غير مهمل احوال بدنه حتى تكثر الاخلاط الغالبة
فيحتاج الى تنقيتها واخراجها بالمقيئات القوية او بالمسهلات التي هي كذلك فلا حاجة بنا الى تقييد ما يقيده
ان هي افرطت وقد اوردنا فيما سلف عند ذكر الهيضة والقي طرفا كافيا بحسب عرض المسالة واحتمالها
وليس الشرط فيها استيفا كلما ذكر من انواع هذه الاحوال في معالجتها وتدبيرها ونحن نبتدي في ما شرطناه

ما ايقافهما

ان شا الله

ومن الاستفراغات العامية الفصد والحجامة

وهو علاج عظيم النفع وشفاء لاكثر الامراض المادية اذا اصيب به موضعه وله وقت
اختياري ووقت ضروري لا يمكن تاخيره اذا وجب وذلك عند هجوم مرض حاد دموي وحميات مطبقة

لسونوخس وذات الرئة وذات الجنب والخوانيق والسكتة ان وجد الدم هو الغالب والاختياري
اذا كان الغالب على المزاج الدم تشتد علاماته وهو ادرار العروق وحمرة الوجه والعينين والاوداج والاحساس
بحرارة البدن ويعين على ما يدل ذلك الفصل والسن والبلاد وسالف التدبير واذا ظهرت هذه العلامات تعين
الفصد بعد هضم الغذا ودفع المعتاد فان تعذر يستدعيه بالاغذية الملينة وليكن الفصد بعد الاجتماع
بوسط الشهر وقد اخذ القمر في النقص ويكون في الميزان او العقرب والنحوس عنه غير ناظره واذا لم تظهر
هذه العلامات او اكثرها فلا تفصد فقد نص جالينوس ان لا يفصد بعض المرضا الا ان يكون هنالك اعراض تدل على
الامتلاء من الدم وشوقا اخراج الدم في الزمان الحار او البارد بقوة الا لضرورة قوية واذا وجب الفصد في
الصيف فليكن اول النهار ووسطه في الشتا وينبغي ان يتامل لون الدم الخارج في كل الاوقات فان كان
رقيق القوام قليل الحمرة والحمرة غالبة فاحبسه على المكان وان كان فيه كمودة وسواد مع غلظ قوام فيخرج منه
بقدر القوة واحتمال البدن ويجب ان يكون الفصادة في الصيف ضيقة لا سيما في الابدان النحيفة الضعيفة من
اللحم لانه احفظ لقواها والفصادة الواسعة احمد في الشتا لا سيما في الابدان العبلة القوية
وليعلم ان اخر الفصول للفصد واخراج الدم فصل الربيع واذا لم تساعد الزمان والقوة على ذلك فينبغي ان
يخرج من الدم قليلا قليلا في دفعات ولا ينبغي ان يفصد ومنصب حلل وشرف لا يتحرى ويحترز وان يكون مبضع الفصادة سالما
وان يجرب المبضع على جلده يد الفاصد قبل ان يستدام لفصده ولا يفصد بالمبضع حتى يغسله بالماء او يجففه
جيدا ولا يدهنه بدهن عند الفصد فالواقعة التي اتفقت لامير المومنين المستنصر بالله ببغداد لما افتصد

من سواد وجه اماته فمان منها مشهور ومن كان له عاده بالفصد في اوقات معتاديه فيراعي عادته
وبقصد الاعتصاد في مقدار ما يخرجه من الدم وتقلله ويدافع به الايام ويؤخره ويبلغ ما بين الاوقات
بتدريج حتى لا يبلغ سن الشيخوخه الا وقد انقطعت عادة الفصد وكذلك ينبغي ان يفعل في الاسهال
قال قسطا بن لوقا قد يحدث في البدن عن اخراج الدم لغير حاجه ضعف آلات الهضم وربما تبع
ذلك سكته او فالج او استسقا :: قلت واذا اخرج الدم في غير الوقت المناسب لاخراجه ولم يعتاد
موضعه عرض منه آفات شتى منها ضعف النبض وسقوط القوى وذهاب الشهوه وسرعة الهرم واستعداد
البدن لما يسرع اليه من الامراض وبالجمله فان الافراط فيه مضعف لساير القوى وخاصة الحيوانيه
لان قوام الحراره الغريزيه بالدم فان غذاها من دسمه وقوام الحياه متعلق بالحراره الغريزيه
فيتعين لذلك ان نحتفل بتوفير الحراره الغريزيه في حفظه وصيانته من ان نخرج في غير موضعه واذا
وجب اخراجه فلا يتجاوز حده ومع ذلك فلا ينبغي ان يهمل امره ويترك الفصد بالواحده حتى يصير عاده
لا سيما ذو امزاج حار رطب وشاب وخاصه من كان من هولاء مدمنا الدعه والخفض واكل اللحم والحلوا
وشرب الشراب واحق من هولاء بالفصد من يكثر فيه البثور والدماميل والخراجات والمستعدين للنقرس والدوالي
والخوانيق والرمد الحار بل يجب على هولاء ان يتفقدوا انفسهم بالفصد عند الحاجه اليه وفي فصل الربيع
من غير احتياج اليه فان هم اضربوا عن ذلك التفقد الا في مدة طويله امكن ان يجتمع في ابدانهم من حيث لا يشعرون امتلاء
يبلغ من قدره ان يحدث بهم الامراض وغيرها **واما الحجامه فلها منافع جمه كثيره**

بل يعود نفسه باخراج الدم في وقت موافق

في غلبة من قبل الدم

منها النفع في سن الصبا من بعد السنتين اذا احتاجوا اليه وفي الابدان التي دمها رقيق وقليل
والتي فضلاتها مايله نحو الجلد فان نفعها في هذه الابدان اكثر من الفصد ونفع الحجامه بالعيلين
والاكثر من الدم الغليظ قليل :: وتكره الحجامه بعقب الحمام الا فيمن يكون دمه غليظ ولمن تقدم
له اكل النبض وكذلك الجوع المفرط بعد الحجامه واكل الشبع الطري مكروه :: ومن فضايل الحجامه
انها تنقي الروح من غير استفراغ له ولا تعرضها بالاعضاء الرئيسه وهي محموده بوسط
الشهر مذمومه في اوله وآخره وزعم ابن زهر ان تعاهد فصد الباسليق من الذراع الا
امان من اورام باطن البدن وفصد الاكحل فاعل ذلك وفصد الشرايين خطر قلت وينبغي للمفصود
ان يهتم بانعاش قواه باستنشاق المسك والعنبر والند والغاليه فان احس بضعف فليأخذ الليمه
المطيبه ويتحسا امراق الفراريج التي قد ترتفيه من وجه يتقدر بها شرابا ريحانيا ويشوى بين يديه
اللحم ليشتم بخاره فان كان قد استفرغ دما كثيرا فاصابه مع الضعف استسقاط فعليه
بدواء المسك ياخذه بماء اللحم وجالشراب ان امكن والاسفيوح مقوي وليس ماء اللحم الذي صفته
هي المرقه التي يطبخ فيها اللحم وانما سيجي صفته عمله عند ذكر الجماع وفي بابه وليختار له من اللحوم
الكباب المفوهه بالابازير والطيب لان ما بينها التي تستحيل الى الدم بسرعه النفوذ فتعضد القوه الحيوانيه
عاجلا :: واعلم انه لا ينبغي الاسراف في اخراج الدم الى هذه الغايه فان فيه ما فيه من الخطا
والخطر فمن الناس من تخور قوته ويدركه الغشي فلم يعود للحياه ومنهم وان لم يتلفوا ابن ساعتهم

لكن تلفوا بعد ذلك لما نزل بقواهم من الوهن ومنهم من آل بهم الى مرض مزمن وانتقلت ابدانهم عن
مزاجها والتثبت من احارديا انتيت عليه مدة ما عاشوا **قال ابقراط** ان الاستفراغ
يبلغ به الغاية القصوى فهو خطر . قلت تامل اخطار الاستفراغات اذا اسرف فيها
فينبغي لمن يروم الصحة تجنب ما يدعو الى المخاطرة وان وقع الاسراف في شي منها من غير
الاختيار كرعاف او دم بواسير او افواه عروق او غير ذلك فليتدارك الطبيب بما يقطعه
وبما ينعشه . ويجب النضح بالطيب العطر خاصة صدره وحوالي كبده ولشم الزهور الطرية
والرياحين المستلذة وليسكن وتودع من غير نوم فان النوم بعد الفصد يحدث تشويشا
وفتورا في الاعضا لاجل اجتذاب الاخلاط بالنوم الى الغور ولا ينبغي ان يفصد الصبي الا
بعد الاحتلام ومضي اسبوعين من عمره وليحذر فصد الشيخ وخاصة بعد السبعين
وليكن الفصد في الرجال اكثر مما يكون في النساء . واولى ما شرب الصحيح قدح او قدحين بعد الفصد
من الشراب الريحاني على صرفه وخاصة ان كان مبرودا رطوبيا ان امكن ذلك والا يعوض بسفوح
مقوه او بدواء المسك او اقراصه في شراب تفاح او سكنجبين بزوري مداف بما الميسان النور
واما الشباب والمحرور المزاج فالصندل المحكوك بماء الورد والفواكه الباردة كالورد النصيبيني
والتفاح العراقي والنوفر وما اشبهها مشموما واشربة التفاح المز والسفرجل والعناب مشروبا بالبارد
وينبغي ان لا يكثر من الغذا في يوم الفصد بل يقتصد بخفته وتلطيفه اياما ويجعله مما يقوي

الكبد كالزرشك وحب الرمان طبيخ بمزاوريج او دراريج او حجل او بعمل دراريج او معرق بلحم خروف او جدي
صغير ومبيسك عن الكد والتعب وانواع الرياضات واما الحمام والجماع فيتركا قبل الفصد بايام وبعده
بايام الا ان يكون المفصود غليظ الدم والزمان باردا فالحمام قبل الفصد يوافقه . واعلم ان اكل
الاشياء المملوحة والمعفونة ونحوها كالصحناة والبطارخ والاصداف كل ذلك بعقب الفصد
والحجامة مكروه وكذلك شرب الماء البارد بعقبه ولا يفصد في يوم يشرب فيه الماء زائدا
عن العادة ولا بعد ما يحرك الاخلاط ويثيرها وليحذر الفصد من حرارته الغريزية ضعيفة واليبس
غالب عليه وكذلك للمدمن في الجماع فليحذروه هو لاجل البرد والمفاليج ويكره للحوامل والطمث لان الدم هو مادة المني
الا عند الضرورة القوية وكذلك المستعد لمرض بارد والصفر الالوان والمترهلون والحبالى
والسمان جدا وضعيفي القلب والابدان والمعدة خاصة من تتولد في معدته خلط صفراوي ويمنع من الفصد
في الحر والبرد الشديدين وعند توقف الطبيعة وتجربتها او الزيادة في لينها وهو مكروه بعقب الامتلا
من غذا او شراب وبعقب حركة متعبة كيف كانت وفي حال الجوع المفرط او الخمار خاصة في حالتي
التخمة والهيضة فان الفصد فيهما مهلك **ذكر بعض الاطبا** انه شاهد متخوما قد انهكت التخمة معدته
فتفصد فادركه الغشي ومات ليومه . ومن الناس من يعرض له الغشي اما لانصباب خلط مراري الى
معدته او لخور في نفسه فينبغي ان لا يفصد وهولاء الا من بعد ان تناولوا ما يمنع منهم المواد الحادة
اما في الصورة الاولى فمثل الربوب الحامضة والاشربة الرادعة كرب الحصرم وشراب الرمان

اوان يتعيا قبل الفصد وبعده ويتشمم خلا حاذقا : وفي الصورة الثانية يحال بين ناظريه
الدم الخارج اوان تعصب العينان بعصابة ٥

ومن وجوه الاستفراغ الاسهال بالدواء

تعاهد الاستفراغ بالاسهال والادرار والتعريق والنفث وما يجري من اللهوات
والطمث المعتاد للنساء بحيث يجري كل واحد منها على ما ينبغي علاج عظيم في
حفظ الصحة ليدوم البدن نقيا لا فضول محتبسة فيه تؤذيه لان من الفضول ما تقوى
الطبيعة عليه وتخرجه من البدن ومنها ما لا تقوى على اخراجه فيبقى في البدن مدة ما
فيتضرر به فيحتاج الى معاونة الطبيب الطبيعة بالمسهل بحسب ما يظهر له من الخلط الغالب
لا سيما الابدان الكثيرة التخليط التي لا تتوقى اكل الاغذية الرديه والطريق الى تناول
الدوا المسهل اختيار الوقت المعتدل مثل فصلي الخريف والربيع فان البدن في هذين الوقتين
احمل لاستعمال الادوية التي تستفرغ بحاجته فان دفع الى غير هذين الوقتين فالشتاء
اقل ضررا من الصيف وليكن تناول الدوا عند قوة البدن واحتياجه اليه بعد اعتماد ما ينبغي
من شروطه بالحمية واستعمال المنضج وانتقائه : واعلم ان الرياضة والدلك
والحمام لا يعتمد عليهم فيما يستفرغونه من البدن فانه شي لطيف من الاخلاط الرقيقة موجه
الى الجلد وتهيا للخروج فلا ينتفع بها فاما الاخلاط الغليظة فلا تخرج بذلك بل الشاب وامثاله

ان يتقدم الفصد اذا اوجبت المطعمات الباردة والاصل بالمرطبات المسخنة وليكن سبيله للمسهل اكثر من الفصد
وكلاهما يعملان في استفراغ ما غلب في البدن من الاخلاط التي تؤدي ان ظهرت علاماتها فيستعمل ما يضاده
مثال ذلك اذا كان الغالب على البدن الصفراء يستفرغ بالمسهل البلغم فقد اخرجت الرطوبة المضادة
وخلفت المرار في البدن وقوي فاحدث لمن اصابه هلاكا ولذلك قال ابقراط ان استفرغ الخلط الذي
ينبغي ان ينقى منه البدن نفع ذلك وسهل احتماله وان لم يكن كذلك كان الامر على الضد : قلت وينبغي اجتناب المسهل لكل
من كان صحيحا ولا تغلب عليه خلط من الاخلاط ولا يسهل الشيخ ولا ضعيف القوة والمعا واذا لم يساعد
الزمان والقوة وغير ذلك فكثير ما يستغنى عن الفصد بحسن التدبير وعن الاسهال بالحمية والصوم فان اوجب الصوم الامتلاء
الفصد فيخرج من الدم قليلا قليلا في مرات بحزر ويقلل من الغذا فان قليله يشبه من الدم من عنى من المولد ابدا
بالمنع بحجامة الاخدعين والساقين عن الفصد : وان وجب المسهل فليكن بادوية سهلة خفيفة ما مونة لكل خلط بما يخرج من
البدن وليكن استفراغه قليلا قليلا لا دفعة حتى ينقى منه البدن وقد يغني عنه القي فانه من افضل ما استعمل في الا
لكابن في حملة البدن وبعد ذلك يودع البدن ما هو محمود ونعم التدابير وغيرها في حملة علوم الطبيب الماهر الكامل
فان لم يوجد فاجتماع الآراء يتلخص صوابه واذا كان ثم طبيب سالم فلا ينبغي ان يكتفى به على الانفراد فقد ينبغي
عن ذلك بل يجمع اليه راي اخر من الاطبا المميزين ذلك الوقت كما يفعل جلة الناس عند الاحتياج الى الدوا ولا
نول من كان من تطبيب عند كبير من يوشك ان يجمع خطاهم فلذا اذا تطبب عندهم على التفرد اما اذا اجتمعوا في المجلس
الواحد وتناظروا والبحث وما يكشف الطبي فان الصواب يظهر بينا وقد ذكر ابقراط ان لون البدن دال على الخلط الغالب

اما في الاقليم الرابع المعتدل فان الابدان الحارة فيها يكون الوانها الى الحمرة والابدان التي تكون باردة للاكثر
وبالجملة تكون الالوان متوسطة فيما بين الحالين المتضادين وقد تظهر من السؤال بما يجاوره من طعم الخلط الغالب
ومسالك التدبير واما الخيار حميته الدواء وكيفيته وبعد ان ينقسم الى التدبير بزنته والى كيفيته في الحر والبرد او غير ذلك
وفي المقدار يعرف بان ما يحدس الذي يرشد اليه الطبيب والاشياء التي يدل ما نفعها والتيام بها وهي الحس والسن والعادة
والبلد والفصل والقوة والسحنة فاذا استقريت هذه الاسباب ظهر للخاطر الصواب من غير ان يحتاج الى
طبيب واحد قد يكون ملازما فيكون قليلا او مقصرا او يكون فاضلا او وسطا بين وليس في قدرة البشر من الناس
ان يكون ذاكرا الكل ما قراه من الكتب وخاصة الطبية فانها كثيرة وتطلب محفوظات كثيرة وقد يكون الذي لا
يذكره هذا الطبيب هو المحتاج اليه ذلك الوقت وهو محفوظ عند اخر فباجتماعهم يحصل الغرض لتدارك بعضهم بعضا
فان كان الطبيب الاشعر نقص فان خطاه وغلطه في موضوع شريف وهو بدن الانسان اذ هو اكرم على الله
من ما خلق وخلق سبحانه كل ما خلق من اجله ثم لا يمكن استدراك غلطه ولا تلافي خطاه لغيره من الصنايع فحكي عن تورون
المصور انه نزل التصوير واقبل على الطب فبلغ ذلك ديوجانس فقال ان غلط التصوير ظاهر للعيان وغلط الطبيب تواريه
التراب وقد احتج من قال

غلط الطبيب على غلطة مورد عجزت موارده عن الاصدار
والناس يلحون الطبيب وانما غلط الطبيب اصابة المقدار

وليعلم ان الاسهال يحذر من فوق وهو اوفق من التي لمن تغلب عليه السوداء والبلغم والقي تبلغ من تحت وهو اوفق لمن
تغلب عليه الصفراء والدم: وشبهت الاطباء الدم بالشرطي في انه يبلغ مع كل بابل: والصفراء بالصبي في ضيق النفس وسخطه الحكمة

والسوداء كالثور يقوده الصبي والمراه واذا غضب لم ينضبط: والبلغم كالسبع ان لم تقتله والا
قتل: فسالم الدم مسالمتك صديقك واخضع الصفرا خضوعك لمن فوقك وجاهد السودا
مجاهدتك لخصمك واقهر البلغم قهرك لعدوك: واجمعوا على ان الاستفراغ يراعى فيه امور عشرة
وهي الامتلاء: والقوة: والعادة: والمزاج: والسن: والفصل: والهواء: والاعراض
اللازمة: والسحنة: والبلد: فغير الممتلي لا يجوز استفراغه وضعف القوة لا سيما الحيوانيه
لا يجوز مع ضعفها الاستفراغ الا ان يعتبر خطرا في تركه: والمزاج الجاف العليل الدم يحرم استفراغه
لا سيما ان اقترن به حرارة او برودة: واما السن فالشيخ الهرم والطفل لا يستفرغان ولعد ذكر حنين
الفروق في طفل من خمس سنين وطفلة بالقرب من ذلك الى الاستفراغ فكتب اخذ لهم الدوا الذي
سماه الشيخ الرئيس الدواء القوي الضعيف بحيث احمع البندق والغاريقون والمحمودة واصرية في
بلال اشناله عسل نحل واعطيهم منه زنة ربع درهم فان احتمله وصلتهم الى نفع مثقال فحصل لهم
بذلك نفعا بليغا وبرا من امراض ردية: واما الفصل فما كان من الاستفراغ بمثل الماء الحار والغسل
والحقنة اللينة مثل الحالة والزيت والتي يحسو الشعير والتيلوف والسبيح والجامد في الساقين
والتقي بماء الشعير والسكنجبين والخل والعسل: وتليين الطبيعة بالترنجبين والشيرخشك
والتمر هندي بالشراب الورد والبنفسج والمغالي والنقوعات التي يقع فيها من الفواكه والازهار المعتاد
عند اصحابنا ولهذا فان كل هذه ليست بمسهلات حقيقة ولا مستفرغات يحتشم من غايليتها

ولذلك لا يختص بوقت دون آخر. واما التي تتقيد باعتدال الفصول فمثل الفصد واخراج
الدم الكثير وشرب الادوية القوية الاسهال كشحم الحنظل والتربد والغاريقون والفربيون
والمحمودة والراوند فليس في صناعة الطب علاج اقوى منهما وبعدهما القي بالادوية القوية
كالتي يقع فيها الشبرم وجوز القي والكندس ونحوها. والحقن الحادة التي يقع فيها الجندبادستر
والحاوشير والاوفربيون فان الاقدام عليها كالاقدام على الادوية القوية الاسهال
وقد بينا ما ينبغي صوابه في كل واحد منهما في موضعه وما كان من الادوية القوية التي ذكرناها
بدأنا فهي التي يطلق عليها اسم المسهل الحقيقي فيراعى في شربها الاعتدالين قال الرئيس
احذر شرب الدواء عند طلوع الشعرى العبور. فان في حاق القيظ وفي قلب الشتاء
يمنع فيه الاستفراغات بقوة ويرخص فيها عند الاعتدالين الخريف والربيع لان الزمان الحار
لاضعافه القوى بالتحليل ولان اكثر الادوية المسهلة حارة يكره فيه الاستفراغ كذلك
الزمان البارد بافراط لجمود الاخلاط فيه. واما الهواء فالجنوبي ورياح السمائم والشديدة
البرد لا يستفرغ فيها. واما الاعراض الملازمة فمن غثية مع غثيان الذرب والاسهال تحرم
عليها شرب الدواء المسهل وكذلك اصحاب سحوج في الامعاء واسترخاء في المعدة واصحاب قروح
الكلى والمثانة بحرقة الادرار واصحاب الصنائع التعبة وللمهن الشاقة لاسيما للكلادس البلاد
كالحدادين والحفارين وصناع الحمامات والممعن في الجماع فلا ينبغي لهؤلاء ان يستفرغوا بالمسهل

البتة فيما لا ينبغي القي لاوجاع الحلق والصدر. واما العادة فمشترطة فينبغي ان لا ينفسح
في استعمال المسهل من ليست له عادة باستعماله ما امكن للمدافعة بغيره ولا يهجم عليه
بدواء لاسيما القوية الاسهال واما من كانت له عادة في احيان بالمسهل او غير ذلك وقد
الفها فراجه ولو كانت على غير القانون المستقيم ورداءتها يسيرة ومع ذلك هي راسخة متمكنة
فليرعاها معتادها لان العادة يستعان بها في تدبير الصحة معونة ليست باليسيرة قال
ابقراط العادة طبيعة ثانية. وذلك فانها اذا طالت مدتها صارت كالشيء الطبيعي الذي
يعسر نقله وجالينوس يقول ترك العادة خطر. قلت لان من ترك ما قد اعتاده من العوائد
الصحية من قيء او اسهال وادرار او جماع او تعرق او حركة رياضية وكل واحد منها بالحسبان
معتدل وامر بدنه وصحته بذلك جارية على سداد فانه متى خالف عادته تبين ضررها عليه لان
كل واحد منها يخرج من البدن نوعا من الفضول فاذا انقطعت اجتمع ما من عادته ان يخرج واحدث نوعا
من الامراض الامتلائية بحسب المادة المحتبسة والمستضعف من الاعضاء الذي يجب على حافظ
الصحة ان يجري امر تدبير بدنه على جاري عادته المالوفة ولا يغيرها في حال الصحة فان كانت الا
مفرطة الرداءة كاستعمال الرياضة القوية بعد الامتلاء من الطعام وشرب الاشربة المختلفة بعقب
الاغذية الرديئة والنكاح الكثير في غير وقته والسكر الدائم والاستفراغات المفرطة ونحوها
وخشي غائلتها فينبغي ان يحتال بنقله عنها بسياسة وتلطف لا بغتة بل بالتدريج الخفي يخادع به الطبيعة
لاسيما اذا كانت العادة غير موافقة للمزاج الطبيعي

ثم لسرقه منها الشيء وهي لا تشعر وبتباعد ما بين زمن استفراغاته يتدرج لذلك ما امتدت به الحياة
وجد هاسن الشيخوخة فتستبيك عند ذلك كما بيناه في الفصد قال جالينوس
ان الامر واحد في ساير الاشيا التي يستفرغ بها البدن متى وقع الاسراف في استعمالها
فلذلك لما يستصحبه من الارواح واضعاف القوا ينبغي تجنب الادوية القوية الاسهال
التي لها جرب وحدة فان الاقدام على استعمالها خطر لاسيما الشيوخ فبالواجد وقد يظن بعضهم
لانه تولد الفضول والبلغم في ابدانهم انه ضعف من القوه وانما الاخلاط هي التي تضعف القوه فينبغي
ان يميلوا الى استفراغها بعقد بادوية سهله لا خطر فيها والتدبير الجيد بما اغنتهم عن ذلك :. واما السحنه
فمن كان نحيفا ضعيفا قليل اللحم يحرم استفراغه وكذلك السمين جدا :. واما البلده فالحنوي للمفرط الحراره
والبارد بقوه التي يصل بردها الى باطن البدن لا يحتملوا اهلها استفراغا لضعف قواهم بما يفنى ك
وجملة الامر في المستفرغات انه قد بين لنا ابقراط وجالينوس ومن تابعهما انه لا ينبغي ان يفرط فيما
يستفرغ من البدن بل يحوا في حال استفراغ نحو القوه فان ضعفت امسك وان بقي من الفضل بقيه
فان الابقا اولى من الاستقصا لان البقيه يمكن استدراكها فيما بعد وربما قوت الطبيعة عليها فتقلتها
فكفت مونتها فان صلاح الاعضا ودوام صحتها انفعال الطبيعة وما اغذيته لها فيقوي بذلك
حرارتها الغريزيه وينفي فضولها التي هي سبب الضررها فاذن سبيل الرشد وسبيل النجاح الاكفا
بتدبير الطبيعه لاسيما في الاعراض اليسيره سان ذلك انه يلين الطبع وان يجف وقد يحدث الانسان

يحلقا في هضمه يوما ما او يصيبه صداع يسير او يالمه فواده او موضعا في جسده الما يسيرا
ومثل هذه الاعراض السهله كثيرا ما نتقرح في كل وقت لكل الناس ولا يدل تحتها فايل من المبادره
الى علاج مثل ذلك مذهبت الاطباء الاستاذين والحكما المنطقيين غرضه فانه لا يحتاج الا
ساعه طبيب ولا دوا اصلا بل الطبيعه كافيه فيه مع التدبير الصحي المحمود وحذروا ان يعتمد
على طبيب متعرض في علاج قوي كاخراج الدم الكثير بالفصد والاستفراغ بادويه قويه الاسهال
والاحتقان بالحقن الحاده فان فيه لها خطر لا ينبغي ان تتجرا فيها باي من اتفق كما يتجرا بالغذا
الردي اذا لم يوجد الجيد ولا منه وحذر الغذا وارسطو ابر عم ان موت اكثر الناس من الطب
والعلاج لجهل الاكثر الاطبا بالطبيعه وقال ابقراط قله علم الاطبا مما يدعوا الى فساد البدن
وهلاكه :. فلاجل ذلك وجب اجتناب طب الجاهل وعلاجه واذا لم يوجد سواه فينبغي الترك
مع فعل الطبيعه مع جودة التدبير ولا يعتقد من يقف على كلامي هذا انه اشاره الى الاستغنا
عن مباشرة الطبيب وبد اخلك الشك وسو الظن بالطب وانا ارفع الاشكال وابين المستور عنك
لتعلم عذري وعدد عذري في ذلك وهو ان صناعة الطب ضروريه يحتاج اليها كل الناس لاسيما اهل المدن
فانهم لا يستغنوا عنها ليس في حال المرض بل وفي حال الصحه حتى لا يكاد مفارقة الطبيب كما تفعل الملوك وانما هو
له شرط ضروري ينبغي له في الاتصاف به وهو ان يكون مدعيها ماهرا فاضلا كاملا فانه عند ذلك
يكون اهلا لما يتقلده منها مستحقا الوجوه لحسنات وانواع الكرامات واستحق الوثوق باقواله وافعاله

في تدبير النفس والجسد ولكن مثل هذا الطبيب لا يسمح به هذا العصر بل هو عزيز الوجود اليوم حتى
لا يكاد ان يوجد البتة اما المقصر في هذه الصناعة فهو جمهور الموجود ليس حلا الا ينبغي الاجترا
به اقول هذا ينصحني جازعا ان يظن بي سوءا وانا وحق الحق لا اله العظيم يا بني ولهم
اعنوا انا بالقصر والنقص والتقصير فيها المستصعب لها ولو للوصول الى الجزو الواحد من
اجزائها ثم ارجع لتمام اوصاف الطبيب الكامل بيانا شافيا واذ بذلك البيان ظهور الصواب
والكشف عن وجه تصديقه تقاب الاثبات من كلام الرازي وبعد ذلك اخبرك بما ينبغي عنه لتعلم
مقدار الغاية قال الرازي الطبيب متى ما كان المرض اظهر من القوة فلا ينفع طب اصلا
ومتى كانت القوة مستظهرة على المرض فلا حاجة الى طبيب بوجه واذا تكافيا حينئذ يحتاج
الى الطبيب الماهر يرفد القوة ويساعدها على المرض :: قلت من كلام هذا الاستاد في
صناعة الطب تعلم ان لا يستغنا عن الطبيب لا بد من الاحتياج اليه ثم ان الطبيب الماهر الذي
اشار به الرازي هو الذي لا منا من اجله الا في غير موجود وفايدته اذ داوحد لانه يعرف الاعراض
التي ينبغي التهاون بها فيتركها مع فعل الطبيعة ليدبرها ويعلم المرض الذي ينبغي ان يتدارك
بالعلاج قبل ان يستحكم فلا يفيد فيه علاج فيبادر الى علاجه بما ينبغي ويعلم مواقع الخوف فياخذ
فيها بالحوطة والاستظهار وفي حال علمه انما يداوي فعل الطبيعة ويتبعها ويعينها لا ان يجبرها
ويصدها ويعلم مواقع الخطر والاشكال الذي لا ينجع فيه علاج فيشير بالترك مع تدبير الطبيعة .

ابني انا ذاك

اذا لم يعجز اجله

ذلك بالهام رباني يرشد اليه ح

واما الطبيب المقصر فانه ربما يعمل لانه يجهل هذه المواضع كلها فقد يصيب وقد يخطي لكن خطاه اكثر
واصابته بالعرض قليل اذا لم يوجد سواه وكان اكثر الناس لا بد لهم من الطبيب من كل بلد او قطر او نحو
باي من اتفق تحت النتيجه التي قالها ارسطو ان لا بد منه من الطب والعلاج فلذلك نبهت انا وغيري على
الترك مع فعل الطبيعة دون استسلام النفس لمقصر وقد كرر ابقراط وسقراط وغيرهم هذا المعنى في
كتبهم للحض عليه وارشاد الناس للاقتدا بفعل الطبيعة التي هي بقدر حكيم خبير بلا شك عند كل
من له روية وقد حد جالينوس فعال الطبيعة حرارة غريزية مقوية للابدان دافعة عنها الفساد
قلت وجوهرها مستور خفي عن الحواس لا يدرك وقد تبرهن صحة وجودها وافعالها في الكتب العلمية وهي قوة
تفعل ما ينبغي فعله في الابدان واصابتها دائمة لا تكاد تخطي ولا تجور وتحلل الاغذية لتسهام الحياه
ولهذا كان رؤسا اليونانيون واطبا الهنود اذا اشكل عليهم المرض خلوا بين الطبيعة وبينه واحتجت اليونانيون
بان كل الم غير معروف الاسباب غير معروف الشفا :: واحتجت الهنديون بان الطبيعة هي المعينة على حفظ
صحته المعالجة له في سقمه وانها تعلم مزاج الاعضا فترسل لكل عضو ما يلايمه :: قلت ووظيفة المحلية ان
يترك المريض مع حركاته وسكناته متى جاع اكل افضل طعام ما اعتاده في الوقت المعتاد حال صحته واذا
عطش شرب من مايه المعتاد ولا يمنع من ذلك ولا من النوم ولا يعترض عليه بعلاج ولا بتبديل من احوال الشرط
ان لا يخرج به عن قوانين تدبير الصحة وان يحتمي بالجا والبرد ويمنع عنه وصول ما يهيج عنه غضبا و
بمنزله وتنظيفه وتعديل ما يتنشقه من الهوا ويبعد عنه الروايح الكريهة ليعتدل مزاجه بهذا التدبير

ينون

وهو الذي نحا اليه ابقراط في اول كتاب الفصول حيث قال وقد ينبغي للطبيب ان لا يقتصر على توخي
فعل ما ينبغي دون ان يكون ما يفعله المريض ومن يحضره كذلك والاشيا التي من خارج
قال الرئيس اذا اشكل عليك المرض فخل بينه وبين الطبيعة فاما ان تقهره واما ان تظهر
ومعنى ذلك ان ينظر فعل الطبيعة فاما ان تدفع المرض او ان تظهر للطبيب حركة من حركاتها
تقصد بطريقها بما يقضي له واما التدبير في حال الصحة اذا قصد الذي يروم حفظها ان
ينقي بدنه بالمسهل فليعلم ان حسن التدبير يكفيه عن المسهل والبدن اذا كان صحيحا ولا يغلب
عليه خلط من الاخلاط فان الدواء المسهل اذا اخذه تضرر به اضرارا ناميا بما يجتذبه منه من
الاخلاط الجيدة وتجفيفه الاعضا واحداثه في البدن من اجل ذلك انما ينظر ان وجد فيه الغلبة
للدم فالفصد كافي مع تعاهد المطفيات له وان كانت الغلبة لخلط آخر وقصد استفراغه ينظر
في استقامة الفصل الى الاعتدال فيبدا بالاستحمام ثم بالحمية من الاغذية والاشربة التي تزيد في
كمية ذلك الخلط الغالب ويقتصر على الاسفيدباجات والمسالق والطف من ذلك ما الحمص بالزيت
ويجعل التعب والخوا والجماع بمعزل عنه مستعدا لتناول الدوا بالنظر في الاعتدال الى انضاج ما يروم
استفراغه فان كان في المعا ثفل يابس فيعمل في تليينه بالامراق الدسمة ثم توسيع المنافذ لانه
هو مستعد للدرب وتعديل قوامه من رقته ان كان غليظا وبالضد وتقطيعه ان كان لزجا
ليتهيا اندفاعه ويسهل خروجه كما علمنا ابقراط . ويختار لشرب الدوا المسهل اتصال القمر

بالبروج المائية والهوائية كالعقرب والسرطان ويكره اتصاله بالمشتري ويكون راجع اذا كان شربه
اختيارا ويستحب له نقصان الهلال فان الاخلاط تتزيد وتنقص في الابدان بحسب احوال القمر
في الامتلا بالنور والمحاق واذا كان شربه اضطرارا فلا يلتفت الى شي من ذلك ومن المعدات للدوا
دخول الحمام المعتدلة قبل الدوا بيومين بلا به فيدخلها يوما على يوم ويتركها بعد الدوا اياما
وينبغي ان يحضر قبل الدوا الطبيب الملازم يحضر من آرائه عنده من الاطبا ما بينا فيتناظروا في حال الحمية
ودلايل النضج للفضل الذي قد اجمع على استفراغه فانه اذا لم تكن النضج على اتم اوصافه لم يركن الى
نفعه بوجه فاما اذا انضج وتبين ذلك بطريقه حينئذ يقربوا تركيب الدوا واختيار عقاقيره مع حفظ
قوانينه اللازمة بعد ان يعتمد ما علمنا ابقراط وهو ان يسال من يريد ان يسقيه الدواء المسهل هل
شرب دواء مسهلا قط ام لم يشربه فان كان قد شربه يساله كيف اجابة طبيعته وعن عادته فيه فيعمل
في كمية دواه وكيفيته بحسب ذلك **قال ابقراط** اذا كان الانسان يسهل الطبيعة اجعل في
مسهله شيئا مما له قوة تعيقه فان ذلك يمنع من ان يرح المسهل ويخلف بعض قوته في البطن الاعلى والعليس
وقال ايضا اذا كان في المعا ثفل يابس ولم يقدر المسهل ان يلينه وخاصة اذا كان المسهل ضعيفا
او قليل المقدار فيجب ان يحتقن قبل شربه بما يخرج الثفل اليابس ثم يستعمل المرق ثم يشرب الدواء المسهل
وقد انهضم ما في المعدة وقبل الجوع **قال ابقراط وصية للطبيب** وينبغي من قبل ان تلزم
نفسك شيئان احدهما ان تنفع المريض والآخر ان لا تضره . ولاجل ما قاله ابقراط قال ابن زهر

ما سقيت دواء مسهلا قط الا اشتغل ولي قبله بايام وبعده بايام ∴ ولما نظروا الى كلام هذا
الطبيب الماهر المشهور نجده قد يشك في تدبيره وعمله فلم نشك في قياسه وحدسه مع مهارته و
من جودة تصرفه في اعمال الطب واطلاعه وتجاربه فانه كان مغرا بتحصيل كتب الاوائل ومداومتها
لا متداده بالمال ووجاهة الوزارة بل لما وصل الى العمل الشخصي صار الى الوهوم والتلذذ في ما
قاله ابقراط وهل اصاب او اخطأ الصواب ولا ننكر على من زهد في ذلك اذا كان هذا سبيل
غيره من من تقدمه من الاستاذين المشاهير اعيان الطب والفلاسفة كجالينوس وابن زكريا الرازي
مع غزارة علومهما وجودة اذهانهما وطول الاشتغال بصناعتهم ولهما وتشككوا في اعمالهم
ويترددوا فيها فكيف من سواهم لا سيما من قد يسمى واتسم بهذه الصناعة في عصرنا هذا مع التقصير
الكثير والحاصل من العلم النزر اليسير ∴ وقد خرجنا عن قصدنا فلنرجع الى فيما يحتاج اليه عن صناع
في حفظ الصحة ونأتي بعد ما اخر يجري مجرى الوصايا نافعة لكل الناس فنقول ان من حافظات الصحة
مراعاة احوال منها الضروري المعتاد وتعلق لفضلات التي جرت عادة الطبيعة في كل يوم
باخراجها عن البدن ومراعاة اوقاتها والمقايسة بين احوالها في دفعها ومقدارها هل هو ما جرت
العادة ام لا فان عرض للبراز ان تقدم او تأخر عن وقت عادته فيبحث عن سبب ذلك ويحسم بما
يضاده فان كان زيد قل وكان ذلك عن قلة غذا فليتعاوم في تحسينه بالتوسع في مقداره او يلينه
فليتعاوم في تليينه بالاهراق والدسمه والترد الملينه ∴ وان زاد في لينه فليمسك بالاغذية القابضه

او لسوء مزاج فليتعاوم بما يضاده ∴ فان عرض رياح وقراقر في المعا وكان السبب اغذية نافخه
فليتعاوم بالمفتشات للرياح وان كان عن كثرة غذا فليستعمل الرياضة ويقلل من الغذا عاجلا
واما البول فان كان ازيد مما ينبغي وكان سببه شرب الماء فينبغي ان يقلله بالصابر عن اعتياده
وان كان دفعا من الطبيعة فلا يتعرض له بقطعه الا ان يسرف فيعمل في قطع الزايد حتى يجري على
العادة الصحيحة ∴ وان قل البول وكان ذلك عن قلة شرب الماء فليستف الرازيانج والانيسون ويشرب
عليه الماء البارد فان كان اليبس حرارة ويبس تناول القثا والبطيخ مع الجلاب ∴ واما الطمث في
النساء فان كثر وغزر وكان دفعا من الطبيعة فلا يتعرض لقطعه الا ان يسرف فيعمل في ايقافه
وتعليله برأي طبيب حاذق يبحث عن سببه فانه قد يكون عن زيادة احد الاخلاط فايها تبين الحكم له
المواقع يعمل في ازالته فبالفصد ان كان الدم او ازالته بالدوا ان كان خلطا واخراجه ∴ والسبيل اذا شرب او
احتمل مخلوطا بشراب افاد دهن الادوية القابضه كالطين الارمني والاقاقيا والبسد المحرق
يؤخذ بشراب قابض كشراب الرمان او السفرجل او الحصرم ونحو ذلك يقطعهن ∴ واما اذا قل الطمث
واحتبس عن عادته في وقته او انقطاعه فتدخل المرأة الحمام وتنطل نواحي البيضة بالماء الحار
وتفصد من رجلها الصافن فان لم يفد فتعالج بادويته وانجح ما اختبر في ذلك فرزجة تعمل من قوة بنج
فرد واحد اربعة دراهم ابهل بان درهم سذاب يابس عشرة زبيب منزوع عشرين تحتمل او يجعل ابهل ونوره وتحمل
من اسفل فيعود الطمث الى عادته ∴ واما العرق فمتى كثر وغزر وكان دفعا من الطبيعة على جهة البحران

فلا ينبغي ان يتعرض لقطعه الا ان يسرف وان كان لا عن الاكثار من غذا او شراب فيجب تلطيفه وتقليل
منه وان كان بسبب كثرة الفضول في البدن فيستعمل التنقيه منها وان كان في رائحة العرق
نتن دل ذلك على وجود عفن فيبحث الطبيب عن الفضل الموجب لذلك ويعمل في استفراغه ، وان
امتنع العرق بالجمله فيمرخ البدن بدهن البابونج او الشبث مداف فيه شي من البورق ۵ واما
العطاس فان كثر وكان عن نزله فيطل الراس بالماء الحار المغلى فيه البابونج والمرزنجوش
والاكليل الملك ويبخر بالصندروس ويشم الشونيز المقلو واما ما يجري من اللهوات فانه
كثيرا فيمنع بالغراغر مثل الماء الذي يطبخ فيه الاس والعفص والكزبره وان قل فيسعط بالسك
بالعاقرقرحا مغلبا في ماء ويتغرغر به ۵ واما النوم فكثرته من فرط البلغم ان غلب على الدماغ
فيعالج بالايارج والسواك والغرغره بما ذكرناه ، وان كان من مزاج رطب فبالمسخنات
المجففه فان قل النوم وعرض سهر فيطل الراس بماء طبخ فيه الخشخاش بقشوره ودهن بنفسج
بادهانها ۵ واما الجماع فمتى ما طلبت النفس اكثر من العاده دل على حراره ورطوبه فيدبر
بما يبرد ويطفي مثل الخشخاش والكزبره والخس وان كان عن زيادة الدم فالفصد والاغذيه البارده
فان نقص عن العاده فيكون عن برد ويبس فيدبر بالمسخنات المجففه ۵ واما ابتدا ما عرض للذهن
بلاده ونقص فظهر ذلك بسبب غلبة البلغم فينقيه بحب الايارج والاطريفل الصغير مع ايارج
فيقرا واغذيته المسخنه المجففه وتجنب ما خالف ذلك وعلى هذا المثال ينبغي ان يدبر الابدان التي حادث

ان يخرج عن حالها الطبيعي او ان يقع في الامراض وهذا التدبير يسمى التقدم بالحفظ وهذه الابدان
انما يعرض لها ذلك اما بسبب امتلايها فينبغي ان يتدارك بالاستفراغ للمواد الزايده من الاخلاط
واما بسبب اخلاط رديه فيعمل في تعديل كيفياتها وحفظها على مقاديرها الواجبه وذلك يكون
بتعديل الاسباب الضروريه كما وكيفا ۵

ومما ينبغي الاستعداد له بحزم وقوة عزمه

حفظ نفس الانسان وسلامة بدنه من الفساد والهلاك الداخل عليها من خارج فانه من اهم المهمات
الضروريه وهو توقي السموم القتاله فان الشر بين من اهل الاخر والعداوات كثير والحساد على
النعمه اكثر فينبغي لكل عاقل حازم ان لا يركن الا الى من لا عدو له عليه وان لا يتناول الدواء الا
من يد موثوق به ويكون تركيبه بين يديه ويجعله تحت ختمه حتى يستعمله فان الاغتيال بالسموم
القتاله اكثر ما تتم في الادويه المشروبه وذلك لاخفايها طعم السم ولونه وريحه وقد تقدم
منا فيما سلف ما يتقا ممن يستراب منه في المشروبات والمطعومات فقد اتفق لاشخاص اغتيلوا
في طعام وفي شراب فماتوا من وقتهم ومنهم من ابتلي بمرض صعب فلم يفلت منه ومنهم من اصابه ما الموت
خراجته وهو الجذام المتقرح منه الاعضا وقد ذكر هذا بعض حذاق الاطباء المتاخرين عن اشياخه
من الحكماء الاسناد من انهم اطالوا البحث والسوال عن هذا البلا الى ان وقفوا عليه وتحققوه من النسا
العاهرات ان الذي يفعل ذلك هو دم الحيض اذا اخذ منه اليسير من اول يوم يبدو فيلقونه في طعام

او سُرار او دوا متغيّر من اللون فيعطوه لمن في نفوسهم ايذاه واعدامه فياخذه ذلك المغرور من
حيث لا يعلم فاما هلك في يومه وليلته او يقع في ذلك البلاء بعينه :. وهذا لم يذكره احد من المتقدمين
في كتاب وبالحري ان لا يذكر له علاج وانما اولئك الاشياخ ذكروا بطريق الاحتياط والتدارك
لهذا العارض انه اذا عوجل به حال الخلط ربما ارتجي نفعه وهو ان يتدارك اولا بالقي بماء حار وشبث وقد صبّ
فيه زيتا كثيرا فيشربه ويتقياه حتى يتنقا منه معدته ثم يشرب لبنا حليبا ملو معدته ويتقياه ايضا
ثم يشرب لبنا وزبدا او سمنا من سمن البقر ويتقياه فاذا وثق بنقاء المعدة ياخذ من الادوية مفردة
ومركبة براي طبيب يراعي في تركيبه حال البدن والادوية بهذه الجدوار ونطرون حلتيت
بزر كرنب لاسباد خشب التين عصارة ورق التوت :. وليعلم انني لم اذكر ذلك البلاء وسببه
الا للتحفظ من كيد النساء وينبغي ان لا ينبّه عليه منهن احد لكيلا يستترن عنهن بوايقهن وخفايا
ابقراط ان لا يعطي لاحد دواء قتالا ولا يصفه له ولا يدله عليه وبسبب اشتمال الكلام في
هذا المعنى وجب علينا ان نورد بتلو ذلك تدبير المنهوش والملسوع ليستدرك امره من قبل انتشار طوقا بزع
سمه وانتشاره في البدن ليكون سببا للسلامة من غائلته باذن الله وخاصة نهش الافاعي لانها
شديدة النكاية للانسان ولذلك اطال المتقدمون من الاطباء والفلاسفة الكلام في امرها
حتى الفوا لها الترياق الاكبر المعروف بالفاروق فنقول الذي ينبغي قبل كل شيء ان يبادر الملسوع
حين يلسع برباط ما فوق موضع اللسعة ان امكن ذلك ربطا جيدا بقوة حتى لا ينتشر السم الى سائر

جملة البدن ويحمي الموضع بالسفنجة وفي الحال يستعمل الشرط لفم اللسعة وتوسيعها شرطا غائرا
وليمتصه شخصا اخر بفمه بغاية القوة ويبزق ما يمتصه اولا فاولا وينبغي للماص ان يتمضمض قبل المص في
بزيت مخلوط بالشراب وان كان صائما حين المص كان اجود في نفع الملسوع فان ريق الصائم شفاء للموضع
نهش الهوام ولسعها فان لم يمكن المص فتعلق المحاجم على فم اللسعة فان كانت حامية بالنار كان نفعها
ابلغ لجمعها بين الكي والجذب ثم بعد ذلك يتقيا بقي عنيف لاخراج ما في المعدة فان عسر عليه القي يتقيا
بالريشة وما يسهل خروجه فاذا نقيت المعدة يتناول الترياق الفاروق والا المثروديطوس
وزنه درهما من الشراب الريحاني والمثروديطوس مثقال ونصف وان لم يحضر هذين الترياقين فترياق الاربع او
اقراص الارسنة ويمنع من النوم والحمام فان النوم يغور بالسم الى اعماق البدن وقد يصل به الى
الاعضاء الرئيسة فيوجب الموت ويحترز عليه من البرد فاذا خرج الترياق من المعدة ولا اقل من ثمان
ساعات فيغذيه بما سنذكره فان كان عنده قلق بشدة الالم فيوخذ فراخ حمام او فراريج فيذبح واحد بعد
اخر ويشق جنبه ويوضع بحرارته على فم اللسعة كذلك ويسكن الالم وقيل ان لابن عرس في
تسكينه خصوصية بليغة ليشق بطنه ويوضع على النهشة بحرارته ويحرص على ان يكون فم النهشة
مفتوحة لا تندمل البتة ليسيل ما دونها الردية والخل السخن ودقيق الارسنة اذا طبخ في زيت
يسكن الالم ويجعل على فم اللسعة مثل بصل حماض بصل بط بزر حلبة بعر الماعز مثل ارز وملح ثوم
نفر اليهود ... من هذه المفردات يدق ويعجن بعسل براي طبيب ويطلى به موضع اللسعة وتغطا

بورق البين اوبورق الابخر ويضمد بالاهل او بورق النفاح للدقوق وحب الغار انفع
والاستسقاء
افادة : والمعجل بالجد الترياق الاكبر بعد القي ولا يوخر فانه متى تاخر لم ينتفع به ولا يتقدم
شي على القي والتشرط من كل ما ذكرناه الاشياء ان يربط فوق مكان اللسعة فانه للبداية
واما اغذية الملسوعين والمسمومين فلتكن ثريد بزيت او سمن ويكثرون من شرب اللبن
الحليب واكل التين اليابس والبندق والجوز والشاه بلوط والثوم والبصل والسذاب حتى
ان من اكثر من اكل الثوم وشرب عليه شرابا صرفا ولسعته عقرب لم يتالم ولم يحتج لتدبير اخر
واذا دق الثوم وعجن بخل باديستر في دبس عتيق ويضمد به موضع لسعة العقرب جذب السم الى
خارج وابطل فعله : وللحشيشة المعروفة بالمخلصة تاثير قوي في النفع من لسع ذوات
السموم واذا لم تحضر الحشيشة ليسقون اصل عروقها اليابسة : وينبغي ان يجتنب الملسوعين
من اكل اللحوم فانها تولد في الدم ما يهيا للعفن ليسرعه من رائحة السم وخاصة من اسقي
سما اغتيل به ولا مراق السرطانات النهرية وللحومها خصوصية تبلغ الملسوعين
والمسمومين تدخنها الله بها ولبحريه لمرقها النوم وكذلك ادمغة الدجاج : ومما ينفع
الملسوعين من الادوية المركبة ترياق الثوم يوخذ ثوم مقشر زنه خمسين درهم وورق فانل اسه
وجنطيانا وفلفل اسود وابيض ودار فلفل وزنجبيل من كل واحد اثني عشر درهما غاريقون واسطوخودس
من كل واحد ستة دراهم افيون درهمين ينقع الافيون في شراب حتى ينمع وتدق الادوية اليابسة

ويعجن الجميع بعسل منزوع الرغوة وبحيد عقيد على النار وقدر الماخوذ منه من درهم الى ثلاثة اما
بشراب او بمطبوخ الافسنتين وبهذا اسم النفع لذلك يوخذ ثلاث اواق او عسل بخل يسخن ويخلط
باوقية دهن ورد ويابخذ لعقا فينفعه : والخار بنون الهش الابيض اذا انخل واخذ منه زنة مثقال
بشراب كان ترياقا من نهش الافاعي : ومما جرب لذلك اصل الكرمة البيضا وكرنب البرية اذا
طبخت بشراب وشربت افادت افادة بينة : ومن المفردات العامية النفع لكل من تناول سما مجهولا
الحسك البري اذا دق واستف منه الملسوع زنة درهمين بشراب كاللبن الا انه او السذاب والرشاد
البري والحرمل بجمعه او مفرده يعقد بها العارض : ولنذكر النافع من المفردات لذلك وتلون قد تقدم مثال
الكلام بذكر اشهرها واجلها قدرا بعد ذكر الترياقات فليوخذ من بعضها منا كل عرق الحية : دهن بلسان
حب اترج : سنبل : حشيشة غافث وبزره : وج : زراوند طويل : بزرجرجير : الانفحة
وخاصة انفحة الارانب فانها بادزهر للسموم : وينبغي لمن يحضر الملسوع ان ينظر الى احواله و اعراضه
فان كان بحرارة من اللسعة حر والتهاب وحرارة كان يجده من يسبقه افعا لتحنا ذرمنه الادوية المركبة
او المفرده بما ياخذه باللبن او بالخل او بما الورد وسويق الشعير او بالماء القراح البارد او بلبن حامض
مع الزبد ويمص التفاح المز والرمان الحامض فان زاد به الحر وتعلق وتلهب اعطه البقول البارده كالخس
والخيار والهندبا مبرده بالثلج ويبرد الاعضاء الملتهبة بالطلب المبرد بالثلج والصندل والكافور ولا
يمنع من شرب الماء البارد فان له خاصية النفع من سم الافاعي ويمزج باليسير من الشراب الريحاني الرقيق الصافي

ومن وجد بردا اسبندادا الذي لسعته عقرب فيأخذه بالشراب الريحاني ان امكنه او بالنضوج او المطبوخ
الافيسون :: ولا يهمل امر تليين طبيعتهم باعتدال :: واعلم انه لم ير من لسع وبينه
الاسبوع الاول من عمره فعاش ومما يسهل الاغتيال به جهلا بطبيعته انواع منها
البنج والشوكران :: ومما ينفع منهما قشر شجرة التوت يغلى في خل ويشرب ويتقياه ثم يأخذ بعده
اللبن الحليب يملى منه ويتقياه :: جوز ماثل وخاصة الهندي منه متى اخذ الانسان منه زنة
مثقال قتله وهو كبير الوجود ويسهل الاغتيال به فانه لا يغير طعم ولا رائحة ولا لون فان لحق شربه
فليبادر بالقي بماء حار فيه نطرون وزيت مرات بعده او بلبن ويطعم السمن البقري ثم ليشرب شرابا ريحانيا وتوضع
اطرافه في ماء حار :: اليبروح ان اسقي شي من جرمه فانه لا يؤدي اما فتش وجبه نمود يان لحل الناس
فليحذروا يعرض منه دوار وسبات وحمرة في العين والوجه علاجه يقيا او بلبن ويحقن ويحل على
راسه خل خمر ودهن ورد ويجرع الخل الثقيف فيه زعتر وانستين فاذا اسكنت الاعراض ونبي السبات
ينعا ترياق النافع لمن شرب الافيون :: الافيون دو درهمين منه نقل اعراضه الكراز والسبات وثقل
لسانه ويشم من فيه رائحة الافيون وكذلك من بدنه ليستدرك بالقي بماء وعسل فيه شبث ونطرون وملح هندي
ثم يحقن بحقنه قوية وهو الترياق يعده افاد قوته جدا دستور طيب وفلفل وايهل اخرا البيسويه
يسحقوا جيدا ويعجنوا بعسل ويحبسوا لبندق ويحفظوا ويعطاه على قدر صعوبة الاعراض وسهولتها ::
الذراريح تقرح المثانة فيبال الدم ويحدث مع ذلك مغصا وتشنجا علاجه يقيا مرات او يتقايا الشرب

مطبوخ التين اليابس شربا متتابعا ثم يسقى لعاب البزرقطونا وما الرجلة بالجلاب ويغذوا باللبن الحامض والقطر كران
الذوعان ردي ان الكمية والاسود منها قتال وكذا الاخضر الردي الرائحة والصنف السالم منهما ان دام اكله
ولد الحواس الرديه والقولنج الصعب فيجب ترك هذا راسا والمجرفين من العوام ان اكلوا من هذا الصنف السالم فلا
بلى وامنه ولا بد منه ولم يدوا فلفله وملحه وليأخذوا بعد انضاجه شرابا صرفا ولا يشربوا بعد اكله ماء وليت
المحرورون من اكل الكماه وهو باق في معدته وليسع ما قد لم ينفعه دوآء الكيسفور الرطبه من سقى من عصارتها نصف
رطل او اكل منها وهي رطبه فيعرض منه سدر ودوار واعراض منكرة فيجب ان يقيا قيا مستقصيا ويطعم صفرة بيض نيمبرشت
في ظاهر الفلفل والملح ويتحسا امراق الدجاج السمان ثم يسقا شرابا صرفا البزرقطونا متى ما دقت وانعم دقها والحدث
اضر اخذها اضرارا نائما ويعرض منها اعراضا منكرة من غم وكرب وسقوط قوة فيداوها بالقي بماء حار فيه شبث وعسل
وملح وبورق فاذا استقا بالقي يتناول اسفيداج وصفار البيض نيمبرشت بفلفل وملح وعند هضمه يسقى شرابا صرفا وكذلك
لمصفه الاطبا الاصحاح اللبن الحليب ربما تجبن في المعده فيعرض منه تغيرا وعرقا باردا وغشي تربانه مثقال من انفحة
ارنب بدا او بخل ويسقاه فان لم توجد يسقا الخلنت بدرا بماء او ما الفودنج السكنجبين او ما العسل بخل يطبخ
الدفلى هي معروفه بسم البهائم وربما لا يعرفها رجال وياخذونها بيقتله ومراتها ظاهر للذوق الا ان احمد
اخذها مع ادويه مرة كالصبر لمن قصد اذاه فليقيا جدا ويعطا اللعابات بدهن اللوز ويطعم الاحسا والسمون
ويحسا الامراق للاستهل الشوكران ربما ثم عند مفارقة النورة ويمنع من الشفس فيعرض لاكله احوال منكرة توجب الهيضة
يتقيا قيا مستقصيا ويتناول يبوت قابضة وسبه مطينة ويعالج بالتدبير المذكور للهيضة الشال اذا برد بعد ايام

وهو في مكان بادي لا سيما ان كان في آنيه من نحاس فانه يودي اكله ويعرض له احوال منكره بعينا فيما يستقصا
ثم يسقا اللوي مع بورق او البورق مع عصير البحل او عصير الفوتنج مع اسطخنين وبورق ويتناول شرابا قليلا لا بعد ذلك
ومما يوجد غلطا نوعان عنب الثعلب منه نوع حبه اسود ردي ربما غلط فيه وهو اخضر قبل ظهور
سواده فنجنيه فتحدث منه خدر ونوما مستغرقا حتى يقرب من فعل الافيون فيعالج بالقي بما ء عسل وبكرر ذلك
انهضم تناول الماء والعسل فان لا بقايه وبعده يغتذي به ومن السموم الرديه الغير ما مونه عضه
الكلب الكلب ولو بعد حين ولا يوثق بان ذرق الكلب المبسوط من الفزع من عضة الكلب المجلوب وغير الكلوب
فقد هلك من اجل ذلك من هلك بل وجه الحزم عند المصاب به ان يتبين بالكشف الشافي ان العضه من كلب
معروف وظهرت براته من الدلايل الرديه التي تعرض للكلب الكلب فالمعضوض امنا من شره وعلاجه سهل وان
كان الكلب الا مجهولا غير معروفا ولم يقف له على حال فقد وقع الشك ومن الحزم سوء الظن فيحتاط بالعلاج
والتدبير الذي سنذكره ولا يهمل قوانينه ؛؛ ولنبين الدلايل التي يتعرف بها الكلب الكلب من غير الكلب اولها
ان يمسح دم الجروح بلبابة خبز ويرمى بها للكلاب فان عافته ولم تاكله فاجزم انه كلب كلب وان اكلته
فليس بكلب واكثر ما يعرض للكلب هذا الداء في الصيف والخريف وباقي دلايله سيلان لعابه وضعف بصره ومشيه
على غير الاستواء لتغير عقله ويتعثر في كل ما يجده بين يديه ويقصد عضه ويسوء خلقه حتى انه ينكر اهله
ومنزله ويمتنع من الاكل والشرب ابايا ولا يزال ذنبه ملتفا بين ساقيه كالخايف ويتنحنح صوته ويتوحشه الكلاب
وتنبح عليه وهو لا ينبحها والكلب اذا صار بهذه الاوصاف لا يكاد يخفا على من له ادنا بصيره ويتنفر الانسان منه بالطبع

فعند ذلك ينبغي قبله او الهرب منه وقد ترى الانسان معرض للافات بحكم المشيات فان اتفق المصاب والعضه
بهذا الكلب وقد تحقق حاله فقد انقطع الشك بالتشخيص ولتبادر بتدارك ما ينبغي وهو ان يبتدي بالتدبير العام الذي قد رايناه
للملسوعين من الرباط من فوق الجرح وتوسعته بالشرط والمص فيما ان كان يعدته غدا انم باخذ من الترياق الاكبر
مثقال مع درهم رماد سرطان نهري ويلزم الجرح هذا المرهم ملح دراني عشرة دراهم قلقطار رمانيه سداب رطب من كل واحد
درهمين فربيون درهم يدق ناعما ويذر منه على العضه ويخلط منه بسمن البقر ويلزم العضه ويملا منه حتى يتلع عنها وكذا يفعل بالحمص العنبري
والعود بح ادا ابيس ودق وعجن بخل وضمد به العضه وحسيت منه جذب السم من عمق البدن والثوم مع البصل والملح
مع رماد حسيت الارم وذبب اذا اضمد به كان جيدا وهو في اول الامر لا يعرض له سوا الوجع الحاد من لدن الجرح واذا
قوي الكاد حبس الدم عن مجراه وحال بينه وبين النفوذ الى داخل البدن فان لم يحتمله ارسلنا العلق ليجذب الدم فيخرج السم
فان تجرح من العضه ببل شعر انسان بخل وتوضع عليها وابلغ الادويه لهذه العله سرطانات نهريه تحرق وتسحق ويوخذ
منها ملو ملعقه في كل غداه فجل الاطبا حمدوه لذلك اولهم جالينوس فان جربه فحمده وقال الرازي ما رايت ممن
من استعمل هذا الدوا من اول الامر فنزع من الماء ومن الاطبا من راه انه يضيف الى الرماد جنطيانا وكندر وكثيرا ما يسقوا
ويوخذ منه كل غداه مثقال اربعين يوما فانه كافي وليتعهد اخذ الترياق ولا يهمله وفي يوم الراحه ياخذ ما الشعير المدبر
ساذج بالسكر ويمتزج بالادهان المحلله في الحمام وان وجد الطين المختوم كان الغايه فان بدت دلايل رديه اولها
مثل رويا للمنامات المختلطه في النوم وحب الخلوه تدارك باسهال المره السودا بالادويه تاره وبالحقن الحاده تاره قبل ان
يظهر خوف من الماء فيبعد بها لا تفيد المعالجه ويحترز عليه من النوم وخاصه في اندمال الجرح وان قارب الختم يوسع بالمراهم الموافقه للقرحه

والشربه منه نصف مثقال

عند ذلك

لمثل ذلك واما اغذيته فالتي ذكرناها للملسوعين ولكن خصوصيته لهذه العلة اذا اكل الرئيب وسقا الشراب الاسهل
المزاج ويدين هذا التدبير ولا اقل من اربعين يوما فلابد في هذه الايام مما يظهر فيها قرائن من احواله يعمل الطبيب الملائم
ما يجب عمله بحسبها وينبغي ان يستعمل كل ذلك فيمن يكون مارا في طريق او ظلام فيعثر برجله في كلب مجهول فعضه
فلا يدري هل هو كلب او سليم فلا يومن عاقبته فقد اتفق لشاب مثل ذلك فلم يلتفت للعضة ولا عالجها
حتى وعش والشاب سيعرف في معاشه تصرف الاصحا فبعد سته اشهر من العضة حدث له اعراض رديه انا ذكرها
ها هنا ثم تخوف بعدها من الماء فمات والدلايل التي تتوقع للمعضوض ربما ظهرت الاكثر بعد اسبوع وهو
حمي العنبس والنفور من الناس وكراهية الضوء ولين العلل والنضود الفاسد واذا قرب منه شي خاف وربما
توهم انه كلب كان وقاه الله وسلم من ذلك وبعد الاسبوع بثلاثه فربما يرى حابروه ومن علامة سلامته ان يوجد
ما يعاود به الجرح يوما وليله ثم يرمى به للدجاج فان اكلته ولم تمت فان العليل قد برا وامنت عليه الخوف من الماء وان
اكلته فاجزم بفساد امره ومن العلامات الجيده ايضا ان اجتنبس بوله بدخل ابزن الحمام فان بال دما ففي دلالة الامن عليه من الخوف
من الماء ومما يمتحن به سوحاله ان يحطا مرا صقيله ينظر فيها وجهه فان تخيل فيها صورة كلب فتبين المقدمه للخوف من الماء
وقد ذكر ان اكل من كبد كلب كلب لم يفزع من الماء **واما عضة** الكلب غير الكلب والذئاب والثعالب والنمس فتدبيرها واحد
وشر عضها اذا كان جايعه فيجب مسح العضة بزيت مفتر ويحمل عليها مرهم من شحم وزيت وشمع وماورد واذا دق
البصل جيد وخلط بعسل وملح ولزم به العضة افاده وان اخذ خمير فمضغ حتى ينعم وضمد به العضة نفع نفعا بليغا
واما عضة الانسان فاردا ها عضة الصايم خاصة اذا كان ردي المزاج مدمنا اكل الاغذيه الرديه الكيفيه

فان عضة هذا ربما قاربت ذوات السموم والطريق الى علاجها ان تعرق العضة بزيت سخن المرة بعد
وبين كل تعريقتين يمسحها ويعاود التعريق وينعم حتى يسكن الالم فاذا سكن يوضع على العضة باقلا
نيا ممضوغا كالمرهم وكذلك الحنطة يفعل بها ذلك يجعل للباقلا يوما وللحنطة يوما اخر
فيفيد بها برءا عاجلا وان كان للماضغ شابا فاذ مضغ هذه الحبوب على ريق النفس كان اعجل البرؤه ٥
واما لسعة النحل والزنابير فيجعل عليها شي من الطين الحر مدافا بخل او بخل الطحلب بخل ويوضع
عليها او يوضع خرقه مبلولة بخل فيه محلول حبة كافور وماورد ويوضع على المكان الالم فتزيله وقد يضمد
بالجبارى او بحي العالم او الاسفنج الرطبة فيزيل الالم .:. واما حرق النار فينفعه زهر القيسوس وهو
النبات الذي يقع عليه اللادن اذا سحق مع القيروطي ودهن به حرق النار من الجسد افاده نفعا كافيا
والصمغ اذا سحق ببياض البيض وطلي عليه افاده والملح اذا خلط بالزيت ووضع على حرق النار منع تنفيطه
وورق الحمص او ورق الخطمي اذا دق وربب بالزيت والشمع وطلي به المكان نفعه وكذلك رماد الطرفا يجففه
باذن الله تعالى قال المولف اذ ذكرنا هذا السواد وعلاج لبس ما شرطناه في هذه المقالة ولكننا
الحقنا فيها هذه الفوايد المهمة الكثيرة النفع لسائر الناس لبعد العادي في كل ورقه منها فايده وهذا
القدر الذي اوردناه من امر الملسوعين والمنهوشين انما اتينا به على سبيل التعجل المبادرة لهذه الاحوال
الخطرة حتى يحضر الطبيب قبل غلبة السم على البدن وسريانه ووصوله الى عضو رئيس فيفوت الحظ
ويفوت العلاج فلا ينجع بعد او يقع هذا العارض حيث لا يوجد طبيب كافي فيلتجي به مع لطف الله وقدرته

وقد ابعدنا في الخروج عن مقصود المقالة بعداً كثيراً واذ قد وفينا ما تكفلنا به لمضار الناس
ومصالحها فقد يجب لنا ان نعود الى ما كنا بسبيله من اتمام شروطها فنقول ان استفراغ البدن يختلف بحسب
الاخلاط الغالبة والاطباء اذا ارادوا ان يستفرغوا البدن على التساوي امروا بفصد العروق وارسلوا
من الدم بقدر الحاجة واطلقوا عليه الاستفراغ العام لان الاخلاط بجملتها محمولة عليه وخارجة
بخروجه واذا ارادوا استفراغ خلط مفرد وكان غالباً على الاخلاط استفرغوه بالدواء المخصوص
باخراجه في الفصول والاوقات المعتدلة كالربيع والخريف وان كان الزمان بارداً عدلوا الى الحقن وان كان
حاراً فبالقيء وليس كلما ظهرت علامات الامتلاء وجب الفصد فانه ربما كان ذلك الامتلاء من اخلاط نيئة
فحدة الفصد يمنع من انضاجها ومتى لاح في البدن زيادة الاخلاط الاخر غير الدم يجب ان يقلل من اخراج
الدم ليستبقي منه بقية على كدرها عند الاحتياج اليه ∴ وليعلم ان المواضع المعتادة لوضع المحاجم عليها
بعد الشرط تنوب عن فصد العروق في بعض الاحوال فالحجامة على النقرة تنوب عن الاكحل في النفع من ثقل
العينين والاجفان والجرب ∴ وعلى الاخدعين تنوب عن القيفال في التخفيف عن الوجه والرأس والعين
وعلى الكاهل تنوب عن الباسليق في اوجاع الحلق والخناق ∴ وتحت الذقن لامراض الفم والاسنان
وعلى الساقين تقارب الفصد في استفراغ الامتلاء النافع من السدر والدماميل ∴ وقد تقدم منا فيما
سلف من التدبير في الفصد والحجامة ما فيه بلاغ ∴ ومن الناس من يعتاد الفصد ويحتمله ومنهم من لا
يعتاده ولا يحتمله وخروج الطمث من النساء على الاعتدال اذا جرت به عوائدهن يخرج فضول

ابدانهن ويديم لهن صحتهن فان تغير بنقص او زيادة تبين ضرره بهن فيجب على الطبيب تفقد احوال هؤلاء
على ما ينبغي ليقع الفصد والطمث موقعه ∴ وينبغي للطبيب من قبل ان يسقي الانسان الدواء المسهل
لاخلاط غليظة ان يتقدم بالعمل في تلطيفها كما قد بيناه بدءاً عند العزم على المسهل وتليين الطبع يسيراً
والا كان الاسهال شاقاً عسراً ويعرض معه على الاكثر مغص وكرب وغشي من الاحوال المذكورة ونحوها
لان الخلط الذي يدفعه الدواء اذا ورد الى المعا وهي جافة فعله احدث من الاعراض وكان ما يتعلق من الخلط
في البدن اكثر وما يخرجه الدواء اقل وبالضد ولا يفرط في تليين البطن قبل الدواء بزيادة لان فعل المسهل لا
يؤمن ان يكون قوي الاجابة فيخرج بالقوة وليكن التليين بالخندال بالاجاص او الدسم ودخول الحمام المعتدل بالعشيات
والمروخ ويهيئ الخلط للنضج بالحمية والمغلي المنضج الذي يتخذ فيه بزر الكرفس والرازيانج والخطمي والعرقسوس وبزر
والبنفسج ونحو ذلك وهو معروف محلول فيه السكنجبين او شراب الزوفا ومتى سقي دواء مسهل اذا ضعف عن الاسهال
فانه يحرك الخلط الذي من شأنه ان يسهله ويبقى في البدن ويستولي على بقية الاخلاط فيكون رديئاً للبدن واصعب
الادوية المسهلة ما كان من ادوية شديدة الاختلاف مضطربة الاسهال فربما اسهل الاقوى من الادوية
الاضعف قبل ان يسهل الخلط المناسب له وما دام الدواء يسهل الفضول الرديئة فان قوة البدن تكون ناهضة والبدن
يساراً فاذا اضطرب علمنا ان الدواء استفرغ الخلط المقصود استفراغه وليتفقد العطش في الاستفراغات فانه يختلف في
المستفرغين بحسب امزجتهم لان بعضهم يسرع اليه العطش عند الاستفراغ ويتأخر عند بعض وهو يسرع الى من معدته
حارة يابسة ولمن لم يشرب دواء اكثار او لم يكن الخلط المستفرغ منه من مرة صفراء فهؤلاء ربما عطشوا ولم يستفرغوا

استفراغا كثيرا واضداده من يبطي بالعطش وعلى مثل ذلك اعمل في المستفرغ واذا وجب فصد
واسهال ينظر فان تساوت الاخلاط تقدم الفصد والا اسهل الخلط الغالب ثم الفصد بعده بايام
الا ان يكون قريب العهد به فيبدا بالمسهل وكثيرا ما اوقع شرب الدواء لمن وجب فصده في حمى
واضطراب واعراض منكرة هكذا علمنا الفاضلان ابقراط وجالينوس وان تقدم الى من على الدوا المعرض
له منه غثيان وكرب واذا مضغ شيا من ورق شجرة العناب منع الغثيان وكذا ان يتعلل ورق الطرخون
فان لم يحضروا فيشتم الطين الخراساني مرشوشا بالخل وماء الورد فيسكن غثيانه واذا اكره رائحة الدواء
فليسد انفه عند شربه وليسكن بعقب الدواء بلا حركة ولا نوم واذا توقف فعل الدواء وقصر فان
امكن التسكين فعل والا يعان بالحركة اللطيفة فان لم تغن فيحرك بجرعات من ماء حار بقوة
فان لم يجب فاسقه رب الاجاص محلولا في ماء حار فان لم يفعل وحصل منه غثيان وكرب فليتقيا بماء حار
فان تولد من حرارته مغص وتشويش انتقل الى الثفل فان لم ينجع عدلنا الى الحقنة اللينة فان ادى الى
تغيير زايد فالفصد اذن ضروري ولو في اليوم الثاني واذا لم يقع تغيير فلا تعجل بالفصد بل من بعد ايام
احذر الجمع بين استفراغين في يوم واحد فانه مخاطرة بالقوة ∴ وابلغ استفراغ خلط وجب خروجه اخلاه في
استفراغ غيره من الاخلاط وافقه ما كان عن نضج واعقب راحة وخف في الضد فالضد الا ان يكون المرض
حادا مهياجا فلا ينتظر فيه نضج اذا كانت مواده متحركة فقد نص الرئيس ابن سينا في ذلك وقال ان الخطر في
الاستفراغ قبل النضج طول المرض وفي تاخيره الى حين النضج انصباب تلك المواد المتحركة الى نحو الروح

وموت العليل ولئن يطول المرض خير من ان يموت العليل ∴ واردا الاسهال ما افرط وكان المندفع منه متغير
اللون كريه الرايحة وينبغي لذلك الافراط ان تشد الاطراف ويعطا القوابض ويضمد بها بطنه ويعرق
ويطيب من قلة بالاطياب الباردة ∴ ينبغي المبادرة لمن يحدث به الزكام كثيرا وليشاهد قدام عينيه شبه
ضباب وخاصة ان كانت احانه تلتصق في النوم او من يحدث في اذنيه الطنين بالاسهال فان بدنه يكون
مفتقرا اليه ∴ احذر الاستفراغ من دماغ او كبد دفعة او بما فيه تبريد كثيرا ولا تضع على الكبد محللا دون
ان يكون فيه او معه قابض عطر ليحفظ قوته واولى الاعضا بهذه العناية القلب والدماغ لشرفهما ومكان
رياستهما ومراعاة فعل العضو العام النفع لساير الاعضا وان لم يكن رييسا كالعين والمعدة ومنها والريه
والاعصاب والرحم وتعهد كل جنس العضو الحساس من الواجبات فان الاعضا الزكية الحس العصبية ينبغي
ان تتوقى من الادوية الحادة واللذاعة والمؤذية بكيفياتها كالتوعات ∴ ينبغي التوقف عن اسهال المحموم
وفي حال الهيضة وصاحب التمدد في الاحشا ومن يشكو الهيجان الا ان يسكن هذه الاعراض واعلم ان دخول الحمام
قاطع للاسهال فيمنع منه قبل نقاء البدن واستفراغ الدواء كله وكذلك شرب ماء الشعير قاطع له ولهذه
العلة لا يستعملوا الا ان اسرف الدواء في الاسهال وخشي على القوة ∴ ينبغي ان يخلط الدوا المسهل بقوة او
ما لا كذلك او ما يقوي استفادة وليجتنب من كبده او معدته ضعيفة شرب سقمونيا او شبرم الا بعد
اصلاح كيفيته فان اصلاح الدوا من المهمات الضرورية لئلا يصلح عضو ويفسد اخر ∴ لا ينبغي ان يعود الطبيعة
شرب الدواء كلما احتيج الى تليين الطبع فيصير لها ذلك عادة وتتعلم الطبيعة العجز فلا تمشي الا بمحرك ∴ خروج الدم

من اسفل ومن فوق ردي لانما اسهاله اصوب واو من فوق بقيته في اكثر الاحوال. من احتاج الى مسهل
في الشتاء الضرورة قوية فليترصد له هبوب الجنوب او يدخل الى البيت الاوسط من حمام معتدل
الهواء فانها تحرك الفضلة وتلين فيسهل على الدواء فيها الاخراج وان هذا البيت ضعيفه لا
تقوى لجذب الدواء الى الخارج لكنها تهيئه للخروج ومن اراد ان يستفرغ منه خلط رقيق في الصيف
يترصد له هبوب الشمال ومن اراد استفراغ خلط غليظا فلا يترصد له هبوب الشمال. لا ينبغي ان
يجمع بين مسهل ومقيي قويين في يوم واحد ولا بين مسهلين قويين كذلك لا تقدم على دواء مجهول
الكيفية ولا غريب ولا على الادوية القوية الاسهال كالفربيون وقثاء الحمار وشحم الحنظل وايارج الحنظله
الواجب ان اجتنبت من اصلها ولم تطرح سواها فانها قتاله وان اردنا استعمال هذه الادوية
القوية في زمن الصيف فانها خطر كذلك الاسراف في الاسهال والفصد والتي لا سيما
اذا كانت الاخلاط حارة فانها الاكثر يتبع ذلك الحمى ويجتنب المقيئات بقوة كيفياتها
كالخربق والكندس والشبرم فانه يحدث لشاربها كرب وشخوص عين وعرق مفرط فليبادر
باستدراكه لئلا يفرط فارطه. واما الفصد واخطاره فقد حذرنا من اسرافه في موضعه
واعلم ان للادوية في تاثيراتها في الاستفراغ خواص وقوى مختلفة اذ منها ما شانه ان يميز خلطا واحدا
ويخرجه كالتربد للبلغم والحجر الارمني للسوداء والسقمونيا للصفراء. ومنها ما يميز خلطين معا ويخرجهما
كالغاريقون للبلغم والسوداء والصبر للصفراء والبلغم. وبعضها يخرج ثلاثة اخلاط كشحم الحنظل

فانه يخرج البلغم والصفراء والسوداء غير ان الدواء الذي يخرج اكثر من خلط واحد يتفاوت فعله
في ذلك كالغاريقون فان اسهاله للبلغم اكثر من اسهاله للسوداء والصبر يسهل الصفراء اكثر من البلغم
وشحم الحنظل يسهل البلغم اكثر من السوداء ويسهل السوداء اكثر من الصفراء وله قوة في تنقية الدماغ
ليست لغيره. واعلم ان من الايارجات ما يستفرغ من اعماق البدن كاللوغاذيا وايارج جالينوس
ومنها ما لا يصل الى ذلك كايارج الفيقرا الذي لا يتعدى اجرامه عروق الكبد ويستفرغ الرطوبات
الفضلية دون الرطوبات الاصلية وليحذر الاسهال من طبيعته شديدة اللين في الاكثر
ومن يحدث له الطلقه لئلا يعرض له سحج في امعاه ويجتنب الحقن الحادة لا سيما التي يقع فيها الجندبادستر
ولكا وشير وحب المازريون فان الاقدام عليها خطر كبير لا سيما المشايخ فبالواجب قد نهاهم
الفاضل جالينوس عنها. واعلم ان الاستدلال على امزجة الاخلاط ضروري يجب معرفتها وهو ان
من غلب عليه البلغم فاللون الرصاصي بين الصفرة والبياض وفقدان العطش ويتخمون كثيرا ومن غلب عليه
الصفراء وجدان العطش وكثيرا ما يفسد غذاؤهم في معدهم ويصير الى الدخانية ويجف بطونهم ويقل بولهم
ويعتريهم الصداع ومن يغلب عليه السوداء كمودة اللون وحب الحلوة ويخيلون خيالات رديه وخاصة في الحرب
ويقل نومهم. واما غلبة الدم فحمرة الوجه والعينين ونتو العروق والاحساس بحرارة البدن ويعين على
هذه الدلائل كلها اليبس وسائر التدبير والوقت الحاضر. ويستدل على خروج البدن في الحرارة
بسخونته والتأذي بالاغذية والاشربة الحارة ويستدل على غلبة البرودة باضداد الحرارة

ويستدل على رطوبة البدن بوجود الرطوبة وكثرة اللحم وقلة الشحم وعلى اليبس بنحافة البدن
نتعدا احيدا ح
وصلابته ملمسه ولابد من تعهد ذلك فان النحافة ربما دلت على حرارة ورطوبة والكثافة تدل على برودة ويبوسة
فان اتفاق هذه الدلائل مما يعضد ما تقول ان رأى الانسان في منامه كانه نائم في الثلج ونحوه حكمنا عليه
باستيلاء البرودة فان رأى كانه نائم في حمام او شمس او نار حكمنا عليه بالحرارة وان رأى انه يطير حكمنا عليه
باليبس وان رأى انه يسبح في الماء حكمنا عليه بالرطوبة ومن رأى انه يحمل حملا ثقيلا دل على الامتلاء من
الاخلاط في جملة بدنه فان كان قد احس مع الثقل برائحة منتنة فان تلك الاخلاط تكون قد عفنت فيجب
على الطبيب اذا كان ماهرا ان يتفقد هذه الاحوال الطارية على البدن الغير معهودة
وان يبادر بالمسارعة الى علاجها واذا اتفق ان كانت الاخلاط غائرة في عمق البدن فيستدل
على ما يحتاج الى استفراغه من الاخلاط من فعل الدهر المستالف والسن والمزاج فاعلم
ذلك موفقا ان شاء الله ∴ ولا ينبغي ان تستفرغ دفعة من قوته غير قوية ولا من اخلاطه رديه ولا
مختلطة بدم بل يتحرز من مرات ويجتنب الدوا المسهل من لم يعتاده وللمتلزز الاخلاط وللمتمدد الشراسيف
وذو ابيسار [illegible] واسعه لا يقرب العين يدوا حاد [illegible] البدن واصلاح تنقية الدماغ [illegible] في
الادوية المسهلة سمية مما يجب اصلاحها بما فيه بادرته ومن المهمات الضرورية التنبيه على الادوية
القوية الاسهال التي لها نفعة جاذبة حذابه وبيان معرفة كل دوا وما يستفرغه من الاخلاط
وذكر مصلحاته ان دفع الى الحدة وبيان القدر المأخوذ منه بالاوزان العادلة في الاوقات المعتدلة

افتيمون قوي الحدة والحرارة ويسمى باللبانة المغربية ضارة باصحاب المزاج الحار ومن غلب عليه الدم
يسهل الماء الاصفر منق للفضول البلغمية وانما لا يوخذ على انفراده بل بالكثيرا والمصطكا ويلت بدهن اللوز
والشربة منه من قيراط ونصف الى ثلاثة قراريط **افيون** مر ما فيه الجند بادستر ودهن البلسان يحذر منوم
مسكن لوجع العضو الالم بتخديره اياه ويحبس الطبيعة وشربته من دانق الى دانقين والمقدار القاتل منه درهم
التربد يسهل البلغم والرطوبة الغليظة اصلاحه حكه ونحته حتى يبلغ سطحه البياض ولا يشع دونه حتى لا
يلصق بالمعا ويلت بدهن لوز حلو وشربته من درهمين الى مثقال **قثا الحمار** في استخراج عصارته تطويل توخذ
من المفردات في الكتب المبسوطة وهو مسهل للبلغم اللزج والسودا والماء الاصفر ولا يوخذ على انفراده
ان بل معما يصلحه ليومن عاقبته مثل القنطوريون الدقيق وفوق الصبا اعني والسورنجان والاسهل يصلح من شربته
نشا وصمغ عربي **ابهل** حار قوي التجفيف يقطع الرطوبات الغليظة ولعوقه نافع من الربو مجرب وصنعة
عمله ان يوخذ من الابهل وسمن البقر من كل واحد زنة عشرة دراهم ومن العسل النقي ستة دراهم والشربة من ذلك
من نصف مثقال الى مثقال **شحم الحنظل** يسهل اسهالا عنيفا شطوا ولا [illegible] منه شحم الحنظلة التي لا تحمل
شجرتها غيرها له خصوصية في تنقية فضول الدماغ نافع من المرة السودا والبلغم شربته للقوي نصف درهم
وللضعيف [illegible] دانقين اصلاحه بالكثيرا والصمغ والنشا **سقمونيا ويسمى المحمودة** خصوصيتها جذب
الصفرا من ساير البدن كما يجذب المغنطيس الحديد ضار بالمشايخ عموما وبالشباب خصوصا لا سيما في
الصيف لكونه حار يابس في الثالثة شربته من دانق الى دانقين يصلح بالمصطكا او الانيسون وان الد ضرره ان يعود

دائن بفاحة اوسفرجلة ورمانحمضها ويجعل السقمونيا فيها ثم يطبق عليها بقوتها وتشك بعود ضابط

ويلبس على الشوى بعجنة ويجعل على نار معتدلة او سطح الحار تشال ويخرج السقمونيا يجفف في الظل ويلقا في

الدوا منها الوزن المذكور من غير زيادة فقد ذكرت لعمد ما انه متى اخذ منها زنة نصف درهم امسك البطن

ثم اعقبه كرب وغم وغشي وعرق بارد ثم يتبع هذه الاعراض اسهال مفرط قال **شبرهر** ينقي المفاصل وينفع

للمرة السودا باسهالها والقولنج والماء الاصفر اصلاحه نقعه في لبن حليب يوما وليلة ويغير عليه مرتين

ثلاثة ثم تخلط بالادوية الملائمة له كالانيسون والكمون الكرماني والزنجبيل شربته من دانقين الى اربعة دوانق ليصلح حدته ٤

المازريون يسهل الماء الاصفر والبلغم والسودا وفي اسهاله اسراف وربما قيا ينبغي ان ينقع في خل خمر يوما

بليلة ويغير عليه الخل مرتين وثلاثة ثم يغسل بعد ذلك بماء عذب مرات ويجفف اصلاحه اصل السوس

الاسمانجوني ومرا او اسبادون او ملح هندي والشربة منه مثل الشربة من الشبرم **اللاعية** قوته في

الاسهال فوق المازريون وحدته واذا وقع من لبنه شي على البدن قرحه فان هذه اليتوعات من

الحرارة في الدرجة الرابعة وهذه الدرجة من التسخين في الدرجات التي تحرق وعلى الجملة اليتوعات والاطبا قليل ما يستعملونها

قليل ما يستعملها الاطباء زماننا الا في الندور لاجل الاحتراق في اسهاله وقيد سبيل بن

ابي الاشعث عن هذا الدواء فقال هو سم لا دواء قلت فحينئذ الاستغناء عنه اجود من

الاحتياج اليه لما يتوقع من اخطاره وكذلك شان غيره من هذه الادوية التي

تقدم ذكرها لان القوية الاسهال لحدتها وقوة جذبها فانها تغير الابدان فتغيرها تغيرا

شديدا او اشد من ذلك الخطر لان فيها كيفية سمية مضادة لبدن الانسان متى استعملت على غير ما ينبغي

في الكمية والكيفية والوقت اسرف في الاسهال وهذه الادوية واصابت موضعا ابرت على المكان

وان اخطات كان فيها التلف والهلكة والاطبا احيانا يستعملون منها السقمونيا والتربد عند الاضطرار

اليهم لقوته فعلها واما غير هذين فقل ما نعالج بهم الادواء ونستغني عنهم بادوية مامونة سليمة

العاقبة اضربنا عن ذكرها فانها لا تخلو من التوقي والتحرز ما لا تحتاج تلك وهذه الادوية المامونة

ان اصابت كانت مقرونة بالبرء والشفا وان اخطات طولت مدة العلة من غير سوء يجلبه على العليل

والطبيب حينئذ ينتقل الى تغيير الاوقات في العلاجات والتنقل بالعليل من دوا الى دوا بحسب ما يدعو اليه

الحاجة وقد تمت العروق بينهما :. فان دفع الانسان الى دوا من تلك الادوية القوية وعرض له من الاعراض

التي من شان تلك الادوية ان تحدثه من الاسراف في الاسهال فيجب ان يستدرك العلاج باستعمال

اللعابات بالجلاب ودهن اللوز والزبد والسمن الطري والحليب من لبن البقر بينا وان لم ترات فالقاسر

حدته ويبطل فعله فان زاد ذلك فيعطا سفوف الطين مع الربوب الحابسة كرب السفرجل والريباس ويعطا

ما الشعير مع دهن الورد والصمغ العربي ويحسا امراق الدجاج المسمنة ويدخل الحمام فانها تبطل فعل

الدوا اذا اسرف ويشم الصندل المحلول بماء الورد :. فان حدث له من ذلك الاسهال المسرف سحج

وظهر خروج دم فليعطه سفوف الطين ملتوت بدهن ورد فان لم ينجح استعمل الحقنة تحبس الدم

فهذا التدبير يستعمل في الادوية القوية الاسهال ويقابل بمثل ذلك اذا هي اسرفت في فعلها ٥

هذا ينبغي لا يكون في دواء مسهل للمرات فانها تجذب المادة من كلا وجهة الاسهال ولتقلل الحلوقيه

ولا تقدمه لئلا تنفر منه الطبيعه ولا تترك ادوية الطحال من الخل ولا ادوية الكبد من العسل او
ادوية المعده والمعاء من السكر فان شكا البدن شاربه وامغاصا في جوفه من يعلى الاسطوخودس
مع الزعتر ويتجرعه او يأخذ صمغ عربي وطين ارمني في جلاب وان شكا بعطش من غير سبب ظاهر دل
اسهال متتابعا ويصرع الخلط المقصود فاحبسه لئلا يقع في بليه .: اذا دعت الضروره الى استفراغ
ماده استفرغت من اقرب الاماكن اليها كالادرار لحرارة الكبد والاسهال لمقعرها ويحترز عند الاستفراغ
من ورود المواد الى عضو رئيس واذا كانت الماده في مغيض عضو رئيس من دفع ذلك الرئيس فاستفرغها
منه ولحدر ان ترجع الى داخل فتعود الى ذلك الرئيس فلذلك وامثاله من غموض صناعة الطب وخطرها
صار لا ينبغي عن طبيب ماهر متحرا باي من الناس لا نظير له ولا قياس معه انما يجد واحد وباب التجربه
لسلم او يعطب بلا نفاذ من رأيه اذا كانت صورة الدواء حبوبا فليؤخذ مع جلاب قد فتر والمطبوخ
يشرب فاترا ان كان العصد تنقية الراس فكبر الحبوب ليطول مكثها وان اردت تنقية المفاصل فصغرها :.
لا بد من الحميه قبل الدواء ثلاثة ايام وبعده كذلك وليلطف ما تغذيه في حال الحميه ويقلل ملحه واذا كانت لسعة
الدواء قويه فينام عليه حتى يحبس وان كان ضعيفا فلا ينوم عليه واذا اخذ في الاجابه فلا ينوم البته والسكون بعد
تناول الدواء واجب لتعمل الطبيعه تدبيره وليكن شربه في مجلس دافي كن ليسهل فيه انصباب الاخلاط
وخروجها بسهوله ويمنع من الماكول والمشروب والمشموم حتى ينتهي فعله والنعاس والعطش يعقب الاسهال
والقي دليل النقا لا ينبغي في مدة اجابة الدواء المسهل غسل المخرج بماء بارد بل بفاتر واذا ابطأ

الدواء عمله وجب قطعه ويستدل على ذلك بخروج اخلاط غير المناسب للدواء مثاله ان كان المستفرغ
للمرة الصفراء فاذا الاسهال انتهى وخرج بلغم ولزوجات علم ان المقصود من الصفراء قد انتهى او افرط وخاصه
ان تبع ذلك مغص وعطش فان كان ما يجري الاسهال قد تغير ولا يجد احوال منكره ولا عطش فلا
افراط وخاصه ان وجد طعم الدواء في الجشا فاذا انقطع طعمه وعطش وجب قطعه عند ذلك تقيئا
بماء حار ان كان الدواء حبوبا ثم بغسل الوجه والاطراف بالماء الفاتر فان كان بدا الاسهال معه لا يعطى
شراب تفاح ونوفر فيما لسان ثور بعد استفراغ بزرقطونا صحاح وتدن دهمين او بزر ريحان فيقوي الله العواد
الطريه والزنبور المستلب ولا باس الدخول الى حمام معتدل له بعد الخروج من الدواء فانه ينقي بقايا
عيساها قد يخلو في البدن من فضلات الدواء فان استعمل الحمام اياما فيه برهه والا يغتسل بسرعه ويلبس ثوابه
ويخرج محترزا من الهواء الى فرش وطيه فينام نومه جيده واذا اتاه بلون قد تهيا له غذا صالحا
خفيفا فيتغدى مثل فراريج معتدله في السمن قد نوعت مصلوقه ومعرقه فيصيب من امرافها واجنحتها
دون الغايه ولا يتعرض للخبز ولا يتم الشبع فان كان الاسهال قد افرط عليه فوق الحاجه واحس بضعف
يعضد القوه بتناول شراب سفرجل بماء بارد وببيه مطيبه وشي من ربوب الفواكه مثل رب الرمان المز
او رب اس ان استمر الاسهال وتعمل الفراريج مقليه ممزوجه بماء الحصرم او سماق او رمان حامض او بزر بارد يس
وليكفي منها بما يسد الرمق ويتودع ويسكن وينبه القوه بالروايح الطيبه والبخورات العطره وان لم
ينقطع الاسهال فعليه بالحمام فيكثر من صب الماء الحار على يديه ورجليه واذا اخرج يعطا سفوف الطين مع سفرجل

فان انقطع الاسهال ينظر الى حال العطش عنده فان لم يكن موجودا تناول اليسير من الشراب الريحاني الرقيق
اذا اخذ غذاءه في الهضم ويكون الدواء الذي قد شربه مما يسهل البلغم وليكن مزجه بالماء او يعوض بشراب العسل
فان كان العطش موجودا فيختصر الشراب الريحاني ويقتصر على شرب الماء المغلي بالخطمي المبرد ويحفظ اياما
من التخليط ولا يقرب الاغذية الغليظة التي فيها تعب القوة الهاضمة ويتم اياما يغتذي بالاغذية
المحمودة ولا ينال منها الا دون عادته ويترك الفواكه خاصة البطيخ والحوامض والموالح
مجتنبا على ما يتعب القوة وخاصة الجماع ولا يكثر من شرب الماء وينبغي ان يعلم انه لا يقدم
على الدواء المسهل الا عند غلبة احد الاخلاط غير الدم على البدن ويخوف منه حدوث مرض
بل يجب على الطبيب ان ينظر ان كانت الاخلاط معتدلة في كمياتها فعلامة الامتلاء غير موجوده
وان كانت خارجة في كيفياتها يعد لكل منها ما يضاده من غير احتياج الى المسهل لا سيما ان كان
البدن نحيفا او مسنا اللذان يحرم استفراغهما ولا يجعل الاسهال اعتيادا او ديدنا فيحل البدن
وتنهك القوة قال ابقراط الدواء حا ينبغي كذا ابيني قلت ولابد من اخراج صالح لما يستصحبه
من الارواح وقد برهن الاطباء في موضعها انه ما امكن التدبير بالغذاء فلا يتعرض الى
دواء فان احتيج الى دواء وامكن ان يكون غذائيا فلا يتجاوز الى غيره وان كان دواء مطلقا فليكن
لطيفا خفيفا مأمونا وما امكن الغناء بدواء مفرد لم يحتج الى المركب جملة عن الابدان النحيفة
عن الطباع من مشاق الادوية وانجابها وبالجملة فان قليل الادوية خير من كثيرها لانها الها

مخالفة للطبيعة والتقليل من المخالف خير من تكثيره ومتى كان الجسم سالكا وافعاله الطبيعية صادرة عنه
على ما ينبغي فاياك والتعرض الى الفصد او اسهال او تبديل مزاج فان تحريك الساكن غير مأمون بل ربما تبعه ضرر كبير
وقد ذكر في بعض الكتب القديمة ان ملكا جمع اطباء زمانه من الروم والهند والفرس والعرب وامرهم ان يصنف كلا
منهم شيئا اذا لزمه الانسان استعماله انتفع به في صحته وصرف الادواء عنه فكان ما اختاره الرومي شرب جرعات
من ماء حار عند كل غداة ∴ وما اختاره الهندي القطور على الهليلج الاسود ∴ وما اختاره الفارسي الحرف وما اختار طبيب العرب
بان لا يحرك سائر البدن ومن وصايا القدماء المفيدة ان حفظ القوة اجل من معالجة المرض لان
المعول في مداواة الامراض انما هو حفظ القوة فانها اذا كانت تفي بمقاومة العلة لم يحتج الى معاونة طبيب
وضربوا لها مثلا فقالوا مثل القوة مثل راس المال والبرء من العلة مثل الربح فينبغي للطبيب ان يكون كالتاجر
الكيس الذي اذا وجد ربحا والا تحفظ براس المال ∴ وقالوا ان الطبيب والمرض والمريض ثلاثة فمتى كان
يقبل من الطبيب ما يصفه له ويتوقى ما يوقيه كان الطبيب والمريض محاربين المرض واثنان على واحد يغلبانه
فان كان المريض لا يقبل من الطبيب ما يصفه بل يتبع شهواته الغير موافقة كان المرض والمريض محاربين الطبيب
وواحد لا يقوى لمحاربة اثنين ∴ ومثلوا القوة في المرض بالزاد والمرض بالسفر والطبيب بالمسافر
ومنتهى المرض بالموضع المقصود اليه فكما ان المسافر يعد من الزاد ما يحتاج اليه الى وقت وصوله
الى الموضع المقصود اليه فان عدم الزاد قبل الوصول هلك كذلك القوة متى كانت قوية تفي
بمقاومة المرض الى وقت منتهاه يسلم المريض وان كانت ضعيفة لا تفي الى وقت المنتهى هلك المريض

ولاجل ذلك ينبغي ان يكون دأب الطبيب وعنايته بحفظ القوة لئلا تسقط قبل منتهى المرض
ومراعاتها بالغذاء الحافظ لها والاحتفال فيما يتمه من الاشياء الطبية المنعشة لها فان القوة
اذا حفظت حتى تتم امكنك العلاج ورجوت السلامة وان فرطت الحزم واهملت حتى تسقط
لم ينفع بعدها تدبير ولا علاج وتكون قد ضيعت راس المال فافهم ذلك ومن المهمات
تفقد المعتاد من بول وبراز ليجري على معتاده فان اعدى الاسباب على الصحة واجلبها للامراض
احتقان الفضلتين وحسبك قول جالينوس ان الغايط اذا احتبس ورجع البخار افسد الاخلاط كلها
وترقى الابخرة الى الدماغ فتكدر جميع الارواح ويكون سببا لابتداء عفونات وفساد سموم وجلب امراض صعبة
كالزحير واوجاع البطن والقولنج والدوار • واحتقان البول يحدث عسر البول وادواء اخرى في المثانة ونواحيها
ردية فينبغي اذا احتبس بعضهما بادر الى اخراجهما من غير اشتغال وتسويف ولو كان زائدا ظهر فرشه وقد اطلنا
الكلام في هذا الفصل لما داخله من ضرر النايبين ومصالحهما فلنفرغ الآن الى غيره مستعينا بالله لا رب غيره

الفصل التاسع في الحركات النفسانية

ان الباري تعالى خلق في الانسان قوى مختلفة واخلاطا متضادة تصدر عنها حالات
متفاوتة فتارة يكون مسرورا وتارة محزونا وتارة منبسطا وتارة منقبضا وتارة راضيا وتارة
ساخطا وهذه الاحوال كلها من انفعال النفس واستعدادها لانواع هذه الاحوال فشأن الحافظ على
الصحة السعي في تحصيل الحالات المرغوب فيها والصفات الممدوح صاحبها بتمهيد النفس وترياضها باللطف

فان اضداد هذه الانفعالات انما تكون من اضداد اسبابها كالمؤذية للنفس مثل الهم والغم وما اشبه ذلك
فيستعمل معها اضدادها وهي التي تفرحها وتبسط املها وتزيد في سرورها وبالجملة الاصناف الشاقة للنفس
يسلى باضدادها ويخدعها فان معالجتها بالمضادة وهو الدليل على قبولها للتغير وانفعالها للتصرف
واذا تعهد مع النفس هذا التدبير مع طول الايام فانها تدعن حتى تترك الاختيار ثم تتهذب وتتمرن بالعادة والتعليم
الجيدة والاخلاق المرضية فتتوفر فيها بالتكرار والمداومة مع قرب الزمان فتصير للنفس بذلك هيئة
حسنة وملكة راسخة تتسم بها وتحسن افعالها مثل ان تستشعر منها الخلال الحميدة وتتوفر فيها عن الكبائر
وتمحوها الاضداد منها واول ذلك خشية الله تعالى واتقاء محارمه واذا انبثت منها الميل الى الخيرات والحسنات
والتوجه الى الفضائل ثم صار ذلك لها ديدنا وعادة تكون قد صفت ونقت من رذايلها فيها ثم يتصل
الى السعادة الابدية وابتعدت عن الصفات المذمومة المهروب عنها كشراسة الاخلاق وحسد وحقد
وانما رغبته وكل هذه ضارة بالانسان في بدنه تشوش عليه عيشته وتنهك جسمه باضعافه للحار الغريزي وتفسد منه
الاخلاط موجبة لخمول النفس وانقباضها واشدها انما الغضب اذا هاج فيغلي له دم القلب لطلب الانتقام
والشهوة والعقل مسك تنبيه عن ذلك فلا يكون على الاشياء اقوى منه على الانسان فرب غضب
استحق به الغضبان غضب الله تعالى فقد روي عن داود عليه السلام ان الله تعالى يقول ابن ادم
اذكرني اذا غضبت ولا اهلكك فيمن اهلك. ولتعلم ان اضراره للانسان في عقله وجسمه لا بد منه
الذي حرارة عرضه كبير ما تكون سببا لحمى يوم وربما انقلبت الى حمى عفن وجالينوس عمر ان عند الغضب تنصب الى المعدة

مواد مرارية يحصل بسببها غشي وغير ذلك بالم راس الفؤاد وقد يوقع في الصرع لمشاركة فم المعدة الدماغ
واعلم ان الغضب يقطع محاجة الانسان عند المخاصمة لانه يحول بين العقل والفهم ولعله من النار التي خلق
منها الشيطان واما فقدان الغضب المعتدل وترك الحمية بالكلية فغير محمود لا سيما اذا استغضب
بل ينبغي ان يكون عند الحاجة اليه واقعا موقعه ليقوى به النفس الغضبية على النفس الشهوانية فان التوسط
بين الغضب والمهانة من دلايل اعتدال المزاج ومما يدل على المروة والنجدة منتظر اشارة العقل والدين فينبعث
حيث يجب الحمية ويسكن حيث يحسن الحلم ويحفظ على حد الاعتدال هو الاستقامة ومما يقال فلان حسن
الخلق والخلق اي حسن الظاهر والباطن فحسن الظاهر هو الجمال وحسن الباطن غلبة الصفات المحمودة على المذمومة
والتفاوت في الباطن اكثر من التفاوت في الظاهر اذ اصل الفطرة يقتضي حسن صورة الباطن: واصل سوء الخلق
والاعجاب والتكبر وان لا يملك نفسه عند الغضب والحسد من نتايج الحقد والحقد من نتايج الغضب وكل هذه
من الصفات المرذولة التي يجمعها سوء الظن بالله تعالى فينبغي للنفس الزكية التبري منها والبعد
عنها وعن اهلها بل يعتد لكل منها عدة يجاهدها بها اذا ابتلي بها من الحلم والتفكر والتروي وذكر العاقبة
وطلب الفضيلة واصل حسن الخلق لين الجانب والكلمة الطيبة وتلقي الناس بوجه طلق وهو احب اليهم من العطا واما
الفرح فمنه المحمود والمذموم فالمحمود الذي يلم اليه حافظ الصحة المعتدل لانه يشيع في البدن ارواحا قليلة وحرارة عزيزة
تستحيل البدن باعتدال تستعين بها على افعاله الطبيعية والنفسية وصار يوافق للابدان جدا غذية الاطباء المعالجات الحلل
من الامراض فيجب الميل اليه مجتنبا الفرح الزايد والالتذاذ المفرط بغتة فانهما رديان جدا اما الرض بعض واما قتل

بعض الجهال اذا تجاوز الحد لانه مبرد مفرط التحليل وقد يخلو القلب من الروح ويجلب الموت
فينبغي للمحافظ على الصحة المؤثر السلامة التثبت عندما يرد عليه وارد الفرح بغتة ويأخذ نفسه
بالهدو والتفكر في مواقع ضرره واخطاره وبتصور المضار الداهية والحوادث المحزنة
وليشعر نفسه بسوء العاقبة ويعظمها كل ذلك لينصد عنه الضرر من الفرح المفرط
وما من غائلته: واعلم ان كل شي بدوا فانه يبدو صغيرا ثم يكبر الا ما كان من المصيبة
والمحزنة فانها اول ما تبدو كبيرة ثم تصغر فضلا من الله لانه ما ينزل بعضا الا ويعجبه
بلطف: واما الهم والغم ونحوه صان الله الحضرة منها فانها اضر من الفرح المفرط وربما
تتلف بالخنوق قال والان جالينوس اراد امتحان ذلك فاخذ حيوانا ذا حس قريب من حس الانسان
فغمه اياما ثم ذبحه فوجد قلبه ذابلا نحيفا مثل لاشا الاثر فاستدل بذلك على ان القلب
اذا توالى عليه الغم والهم تغيرت احواله وفسد مزاجه وتكدرت حياته ويخاف ذلك فينبغي
اذا عرضت هذه العوارض او بعضها على عاقل يؤثر صحته ان يكسر عادتها بعقله وتجلده
وضبطه لنفسه وتبهرطباعه بتعدبلها فيسلس له بذلك قيادها فلا تنباد انها
وان عرضت عن اسباب موجبة لمتجاوز الاعتدال فقد روي عن سليمن عليه السلام
انه قال القاهر لنفسه اشد ممن يفتح المدينة وحده: ولذلك كلما كان الشخص اكثر رياضة
كان اقل انفعالا في حالتي النعمة والنقمة حتى انه اذا نال خيرا من خيرات الدنيا التي تسميها الفلاسفة

الخيرات المظنونه لا ينتفع لها ولهذا اذا اصابه شر من شرورها المظنونه لا يهلع لها ولا يجزع
ولا يتاثر بمجرد الغضب واللذه بنوع تلك الانفعالات حتى لا يصدر عنه الا الافعال الخير
المحموده وتقوا النفس وتمتز الخبيث من الطيب كما ان الروح اذا مرت بالطيب حملت طيبا لتحيا به النفس
وتقوا به الجوارح كذا اذا مرت بالنتن حملته المنتن له النفس واعراها اضرارا نامياً . واعلم ان
مما يفيد النفس قوه ويصفي جوهرها ويزيل كدرها ويشفي الاسقام عنها من المنتن ويمحو انقباضها
سماع اللحون المطربه والالحان الموافقه وا العدما من الحكماء داووا يشفوا الامراض النفس بذلك
لانها يسري رقيها في اجزاء الجسم فتمنعه الحس الدني وتبهج النفس بالشهوة الغريزيه وتريح
البال عما تشبه من علايق الحزن وشغل افعالها كما حكي عن ارفاوس واضع الالحان انه قال ان
الملوك لتحضرني مجالسها لتتلذذ بي وتتلذذ مني وانا الذي اتلذذ بها واتلذذ لاني انقل اخلاقها
من حالة الغضب الى حالة الرضا ومن القطوب الى البشاشه وقال بعض الخلفا اني لاجد من السماع
المطرب اريحيه لو سئلت عندها الخلافة لاعطيتها . وحق لمن اعتراه الغضب ان يتفكر
فيما قاله بعض الحكماء لبعض الملوك وقد سأله في جمله يدفع بها الغضب فقال له ينبغي لك
ايها الملك ان تتذكر انه يجب عليك ان تطيع لا ان تطاع فقط وان تخدم لا ان تخدم فقط و
تحتمل لا ان تحمل فقط وان تعلم ان الله يراك دايما فاذا فعلت ذلك لم تغضب . وكانت حكما
الفرس تقول ينبغي اذا غضب القايم فليجلس واذا كان جالسا فليقم المراد الانتقال من حاله الكون

عليها الى حالة غيرها . واعلم ان من الصفات المحموده التي تورث حميد الاجر وتخلد بها جميل الذكر الرفق
والحلم والاحتمال والعفو فان بها من فضايل النفس ومحاسن الاخلاق واذا كان الحلم
طبيعيا دل على كمال العقل واعتدال المزاج وليس يطلق على الحلم في حالة الرضا حلما بل في حالة الغضب
وله وقت اخر وذلك عند القدره وله مرتبه وفضل والحلم في ذلك الوقت يكون بعد الغضب
وبه يسمى عفوا وقد قيل ما قرن شي الى شي احسن من عفو الى قدره وكان معويه قد فضل
اهل زمانه بالحلم ومن كلامه لابنه يا بني عليكم بالحلم والاحتمال حتى تمكنكم الفرصه
فاذا امكنتكم فعليكم بالصفح والاجمال وفي التوريه المقدسه يقول الله تعالى
الخير لا يضيع عندي لا يذهب العرف بيني وبين عبدي . قلت ينبغي لمن عاجله سبب من الحدة
قوي ان يروض النفس باستعمال امرين اولهما واولاهما الاحتمال بامساك النفس عن هيجان
الغضب بالصبر فان الصبر على الكلمه المكروهة تقطع الكلام وتفضي بك الى السلامه
ورب جواب اشد قوه واحرن من الكلام ورب كلام يورث الندامه فانه لا يكبت الباغي على
مناجرهم الاجابه السنتهم كما حكي عن بهرام جور الملك انه خرج في بعض متنزهاته
فنزل الى ظل شجره فسمع من اعلاها صوت طاير فرماه فاصابه ووقع فقال ما احسن حفظ
اللسان بالطاير والانسان لو حفظ هذا لسانه ما هلك وزعم ارسطو ان التختم بالعقيق الاحمر
بلا كدوره يسكن الحده عند الخصام بخاصيه فيه . والامر الثاني امساك المواد المصبوبه

الى المعده بما يبعثها ويقويها مع الفلفل مثل سكنجبين حامض الاترج ورب التفاح المر او رب الرمان
الحامض او اشربة الليمو او النارنج او الريباس كل ذلك ممزوجه بالماء البارد وماء الورد
ويحتفل باصلاح عوارض النفس فان البدن كثيرا ما يتبعها في افعالها كما ان النفس تابعه للبدن في
احداثه وقد زعم جالينوس ان قوى النفس تابعه لمزاج البدن قلت ولذلك عول اصحاب
الفراسه على هيئة البدن واستدلوا بها على الاخلاق الباطنه وان العين والوجه عنوان ما في
النفس لان العينان سراجا البدن وهما متصلان بالقلب والدماغ فيستدل منهما على فرح القلب
وحزنه وعلى المحبة والعداوه وللاوهام تاثير قوي في النفس واشغالها فيجب على حافظ
الصحة مراعاتها **قال بزرجمهر** عبرت السجن وشددت بالوثاق وضربت بالعمد الحديد
فما هدمني شيء مثل الهم والغم والحزن قلت فهذه الانواع من حركات النفس ليست مما
تدبر بالغذا والدوا بل تهذب بالمواعظ الدينيه والاعتبارات الربانيه والاثار النقليه
الماخوذه من سير الانبياء عليهم السلام واتباعهم ومن اقتفا اثارهم فينصلح بذلك هيئة
النفس وتخلص من هذه الاعراض وما من نوعها **وقد حكي عن بعض العقلا** انه وظف
على نفسه في كل يوم ان يقف على البيمارستان فينظر ما فيه من المرضى والمبتلين ويشاهد
عللهم ثم يحضر سجن السلطان فيرى ارباب الجرائم ومحنهم ثم ينتقل الى المقابر فيشاهد ارباب
الزرايا ومصابهم ثم يعود الى منزله فيجعل دابه بقية يومه الشكر لله الذي خلصه من كل تلك البلايا

[illegible]

وليستمتع العاقل من دنياه بالقليل ما يهمه فيها وينظر الى من هو اشد منه بلية ومحنة دونه
واسفل منه في حال المعافاه فيكون قد انعم عليه بنقص بليته من كثير غيره وكذلك من يكون في نعمه
دقيقه ان ينظر الى من هو في ادون منها وامر ان يحمد الله على ما فضله به عليه فليستريح قلبه وبدنه
ففي التوريه المقدسه ابن ادم لو اعطيتك الدنيا بحذافيرها لم يكن لك منها الا القوت
فاذا اعطيتك القوت وحبست عنك ما فيها اكون قد احسنت اليك وارحت قلبك وبدنك
قلت وليتفكر في هذه الدنيا وما فيها من سعاده وشقاوه وينظر الى ذلك بعين الحقيقة يجدها
منقطعه مظنونه والكل لعب ولهو وعرض ذاهب فلا يغتر بتلك ولا يهلع لهذه بل هي دار بلاء
وعبر تخلط حلوها بمر وتصل نفعها بضر لا نعيمها يدوم ولا ضرها يبقى وما حصل من راحتها
فهو ربح واذا تحقق ذو العقل ذلك هان عليه امرها ولم يتاسف على فايتها ويتسلى عن كل ما
يهمه فيها من شواغل النفس اذ لا عيش يطيب مع شي من ذلك ولا يصفو معه فكر للنظر في
امر دين ولا دنيا من حفظ صحه ولا غيرها وقد احسن من قال الهم لا يقل المصيبه وانما
ينهك البدن وقيل الف يوم من السرور يكدره يوم من الحزن وقالوا من طلب ما لا يخلق
تعب ولم يرزق قيل وما هو قال سرور يوم بحاله **وقد حكي عن بعض الملوك** انه قال يوما
لحجابه وخواصه يقال ان الدنيا لم تصفو يوما بحاله لاحد قط ولم يقو تصديق هذا عندي
واريد تحقيقه فاذا خلوت يومي هذا فاحجبوا عني الاخبار جليلها وحقيرها وخلوني يومي هذا

والعالهمه؟ مع لذاتي وخلاع حضيه كان يهواها فيما بوينا دمها وتنادمه وتسقيها وتشيه وتغنيه
اذ تناولت حمامين ايديهما من النقل حبة من رمانة فغصت بها وماتت لوقتها فانزعج الملك
لذلك وهاله امرها وكثر تالمه لها فلم يدفنها حتى سال الدود من حواشيه ثم قد صار جيفه
فدفنه فامر بمواراتها ؛ ولئن انظر ايها العاقل تجدها ما سرت قدر ما ضرت ولا صفت قدر
ما كدرت فتبا لها دنيا تسر قليلا وتعقب صاحبها حزنا طويلا ولقد احسن من قال

وان امرء دنياه اكبر همه لمستمسك منها بحبل غرور

وقد ينبغي لمن اعتراه شي من شواغل النفس فقصد ان يستريح الى شرب شي من الراح في اليسير
الموافق؟ منه في وقته لا باس به في اصلاحها فقد يستوق من زال الهم شم ترياقه الراح لا سيما ان
جولس عليه اخوان الصفا وخلان الوفا من ذوي العقول الصوب خلقا وخلقا في رياض نزهة مشبعة
يانعة ازهارها جارية انهارها مغردة اطيارها فان لهيئة النفس تاثيرا في افعال البدن
وليلن الغذا محمود الطبقا اليسوع الهضامه ويحسن استمراوه ويتشم الصندل والورد والخلاف
وخاصة الحنوي الزعفراني فان جالينوس يسميه مفرح قلب المحزون ويدخل الحمام المعتدل الهواء
والماء بعيد ما يوجبه ان انبعث النفس اليه بالشهوة الصادقة لا عن تكلف وينام وقت النوم
المحمود ولا يحدث السكر القوي كل الحدب ومثل هذا التدبير يتريه العاشق مضاف اليه
اشتغاله بامور مهمة اضطرابه كثيره ولا شي له كالوصال فقد قيل خذ الدواء من الداء

وقد اجاد ابو نواس حيث قال ٥

دع عنك لومي فان اللوم اغراء ... وداوني بالتي كانت هي الداء

الفصل العاشر في امور ليست بضرورية ولا ضارة

اذا استعملت على ما ينبغي وهي الحمام والاستحمام والدلك والجماع ٥

ونبدا بالحمام وهو انه لما كانت الابدان تتولد في باطنها وسطحها الادران والاوساخ من الفضلات
المندفعة من المسام وغيرها احتيج للضرورة ما يحلل تلك الفضلات وينقي الجسم منها
فاتخذ الحمام وحقه ان يشتمل على ثلاثة ابيات حتى يكونوا شبيها بالفصول الاربعة ليوافق
الامزجة المختلفة فالبيت الاول منه بارد رطب كفعل الشتا وهو موافق للمحرورين والبيت
الثالث حار مجفف كالصيف وهو موافق للمبرودين ؛ والبيت الاوسط بمنزلة الفصلين ما بين
الشتاء والصيف فالانتقال من البيت البارد اليه كالانتقال من الشتاء الى الربيع ؛ والانتقال
من البيت الحار اليه كالانتقال من الصيف الى الخريف وهذا البيت اعني به الاوسط هو المعتدل
الموافق لحافظي الصحة ومزاجه يقرب من الاعتدال فصار الحمام بهذا الاعتبار موافقا لسائر
الامزجة على تضادها واذا استعمل على ما ينبغي انتفع بها النفس والبدن معا قال جالينوس
الحمام نافع للابدان على تضادها ان وجد حارا يابسا عدله برطوبته وان وجده باردا عدله بسخونته
وشبهه ابقراط بالنجم الذي يشيب به الاعضاء ليلون وقايه يحتمي من البرد ورطوبته من اليبس ك

وقد قيل خير الحمامات ما عتق بناؤه واتسع فضاؤه وعذب ماؤه وطاب هواؤه
وقدر الأتاتون وقوده بحسب مزاج من أراد وروده :. واعلم أن حافظ الصحة لا يليق
به المكث في الحمام فإن البدن إذا كان نقيا فهو غني عن تحليل الحمام بل يقيم فيه بقدر ما يتحلل
ما هو تحت الجلد من الفضل الذي دفعته القوى إلى الخارج ولم يتم نفاذه فمتى طال المكث أكثر
من ذلك حصل التحليل في رطوبته بدنه الجيدة المحتاج إليها لاسيما إن كان البدن نحيفا
والحمام مسخن بهوائه فإذا أطيل المكث فيه برد وكذا أكثر المسخنات بالذات إذا دام
تسخينها بردت بالعرض لما يلزم التسخين من تحليل الأرواح ويجفف إذا أفرط تحليله وترطيبه
بمائه وإذا لزم الحمام عقيب الامتلاء من الغذاء سمن البدن لكنه يحدث السدد بجذبه الغذاء
قبل تمام هضمه وخاصة إن كان غليظا فالرأس وما يجري مجراها ويحدث أوجاع المفاصل عن تجربة
فينبغي أن يجتنب الحمام بعد طعام وقبل رياضة وهو بعد الرياضة محمود عند استكمال
البدن منها وقد يستعمل الحمام في خلل الهضوم وقبل الحلو فيسمن البدن بلحندال
من غير اضرار وإن اضطر إلى دخوله على خواء فلا يطعم بعده بساعتين لئلا يطفو لل
ثم المعدة أو يحمى فيها فيثور منه بخار إلى الرأس فيضره بل يستريح بعد حمامه ساعة
ثم بلينا وإشرابه الموافق ثم بعد ساعة أخرى يأخذ الغذاء الصالح الكيفية فإن كان البدن عبلا
فلا وفق به نومة خفيفة بعد الحمام ثم يتغذى بعد النوم :. وملازمة الحمام على الخواء يهزل

طول

البدن لاسيما إن أطيل المقام فيه والأولى بحافظي الصحة إذا احتيج إلى الحمام يدخله في
أواخر الهضم الأول بعد رياضة كافية ويسكن بعدها ويعرض نفسه على الخلاء فإن كان ممن
يخشى غشيا أو كربا بسبب انصباب مرار إلى معدته أخذ قبل دخوله الحمام شراب سكنجبين ساذج
أو ليمو أو يتنقل بشيء من رمانه من أو يتناول لقما من خبز قد غمست في نقيع مياه الفواكه الحامضة
أو في ماء الورد :. والحمام نعم معد للدواء المسهل من قبل شربه وفي خلله قاطع لفعله ونافع من
كلال رياضة أو كان تابعا مرض لأنه ينقي منهم ما هو تحت الجلد مما دفعته الطبيعة من فضلات المرض
ولم تخرجه إخراجا تاما ويستفرغ الرطوبات الفضلية المتولدة من الأطعمة والأشربة وهو مما يبسط
النفس ويجلب السرور والنوم ويحلل الرياح ويفتح المسام ويريح البدن من الإعياء والتعب ويذهب بالحكة
والجرب وخاصة إذا كان ماؤه كبريتيا :. وأما طول المقام في الحمام فيحدث الكرب وضمور البدن
ثم ضر لإضعافه الأرواح وإحداثه الغشي فإن زاد وأفرط أضعف القلب وبرد البدن والذي يجب اعتماده في
الحمام أن يقعد في الشتاء البيت الثالث وفي الصيف البيت الثاني فيبدأ عند دخوله بسكب ماء طاهر السخونة
على الرأس بنحو من سبع طاسات متواليا كما أمر جالينوس الإمام فضيلة لأن ذلك يعين على تفتيح
المسام فيصعد البخار المحتقن من الرأس ويؤمن حدوث النزلات وغيرها من الأعراض الصعبة كالصرع
والسكتة ثم يأمر بحك أسفل رجليه بحجر الحمام ليحلل البخارات ويخرجها وليكن سكب الماء على الرأس
باعتبار أصفه وهو أن لا يعم به البدن بل يعمد بتقديم رأسه منحنيا إلى قدام صدره وهو مطأطيا قليلا

وينتزق ويمسح عرقه او لا فاول بمنديل نظيف كذلك الشبان والشيخ المسن فلا يفتقر الى هذا

التعرق ثم يستعمل التدلك بدقاق الشعير والاشنان لكن رقيقا ليتحلل بقايا الفضول البدنيه

التي بقتها الرياضه وتليين الجلد وترطيب البشره ثم تغتسل بماء رايق عذب تغلب عليه السخونه

بمقدار يستلذ به بغسول موافق للشعر كالسدر المحلى ودقيق الخطمي وبعرك الراس والشعرات

بالكف ويستعمل المشط بعد كل مره او يبقيا شعره وبدنه ثم يبدل الخرق بالطفل للاطيب

بالزهور ويعم به البدن والراس فانه يطيب رايحة البدن وينعم الشعر ويدلك الوجه بدقاق

الترمس والباقلا وبعد ومشط الشعر وتنقيته فان كان يمكن اعتياد حلاقته فانه يتم التنعيم ويستقيم

البصر لاسيما في الصيف والاتراك لا يعرفون ذلك بخلاف غيرهم ولكل ما تعوده ونتف الابط

مما يوافق القلب في تنقيح فضلاته وحلق العانه من تمام الطهاره وبالجمله يفعل كل ما ذكرناه بسرعه

لكي ينال نعيم الحمام ومنفعته ويامن اسباب مضرته .: ومما يجب ان يتعهده في الحمام الاعتنا

بتعديل هوايه بالزهور والرياحين البارده المزاج والبخور العطر كالصندل والعود والند ونحو

ويستعمل في كل بيت من بيوته الماء المشاكل لهوايه كيلا يحصل للبدن اقشعرار **وقالت الاطبا**

ان المكان الذي يستلذ به المستحم من الحمام هو المشاكل لطبيعته الموافق لمزاجه وقالوا

ان الاستحمام بالماء العذب على الصوم اذا كان معتدلا بين الحراره والبروده يديم الصحه وان لا

يتعمد بدنه بماء بارد لاسيما سكبه على الراس فانه ردي جالب ادواء رديه ولا خير في الماء الفاتر السخونه

فانه يودي الدماغ ويزيد رطوبه ورخاوه وحمد واما غلب عليه السخونه من الماء فلانه يشد جرم

الدماغ ويقويه وينقص فضلاته .: واما الاستحمام بالماء البارد بعقب الماء الحار فقد مدحه

السلف بانه يقوي البدن ويشده ويحدث فيه صلابه كما تحدث في الحديد المحمى اذا اطفي في الماء

البارد فلت ومع ذلك فلا يفسح فيه لصبي ولا شيخ ولا مبرود المزاج ولا ضعيف نحيف البدن

ولا ضعيف القوا فان هولاء لا يحتملونه بخلاف الشبان الاقويا الترتيب المعتدلين اللحم المحرورين

المزاج بحيث يكون استحمام هولاء بالماء البارد وقت الظهيره من زمان الصيف والبدن نشيطا

موانيا معتادا به والنفس قابله عليه لاسيما ان الاثر مكثر من هولاء في غذاه وهو يتعلل عليه فان

استحمامه بالماء البارد وسباحته واستنقاعه فيه من الافعال الجيده التي حمدها جالينوس

وكان يعود اطبا زمانه يامرون بها في علاج هذه الحاله .: وكذلك الغوص فيه وفتح العينين مده

يضيق فيها النفس فانه يفيد البصر ضياء وقوه .: وليحذر ذلك من به تخمه او يعتريه النوازل

او بعقب جماع او رياضه متعبه او بعد في كثير او اسهال متواتر او سهر او بعد اكل السمك

فان الاستحمام بالماء البارد بعد هذه الاحوال على الفور مضر اضرار ليس باليسير والذي يتعوده من

الشباب فليختار وانه المعتدل البروده ويتوقى سكبه على الراس فربما احدث فالجا او لقوة او

تشنج .: واما الاستحمام بالماء المسخن في غير الحمام فانه مقصر عما ذكرناه من منافع ما في الحمام

الحمام مقتصر على الطهر والصلوات .: وقد يعرض للمزاج احتداد من حرارة الحمام لاسيما الحار المزاج

في ايام الصيف

اذا كان عذبا

والشبان وينبغي ان يتدارك ذلك بالمشروبات المطفية والربوب المبردة الحامضة كرب التفاح المز
ورب السفرجل والحماض والتمر هندي كل ذلك بينا وله غير مبرد بالثلج البتة ووضع الرجلين في ماء بارد
واما تدارك ضرر الحمام البارد خشية ان يعرض للبدن اقشعرار او نزلة الى الدماغ مودية فينبغي ان يهيا
له ماء سخن بحيث يحتمله البدن فيصبه على الراس مرات بعده ويحتال في التعرق واذا عرق
يتمرخ ثم يلبس بعد ذلك من سكب الماء الطاهر السخونة على راسه وجملة بدنه ثم يستدعي منامه وشابه
الى داخل الحمام فيستنشف ويلبس ثيابه ويخرج محترزا من برد الهواء ويتودع ويحتال في النوم فانه
محمود بعقب الحمام :. وينبغي ان يجتنب في الحمام امور وهي الفصد والحجامة والجماع والنوم ومن ساول
حار بالفعل او بارد وخاصة للماء وعندي ان شربه داخل الحمام وان كان فيه مضرة ما فانها قليلة
لتحلله سريعا وخروجه بالعرق واما شربه بعقب الحمام فلا شك في انه مضر اضرارا كبيرا لانه يبلي
الاعضاء ويوهنها وقد ذكر جالينوس ان قوما شربوا اشربة ماء بعقب حمام فاستسقوا
قلت وبالجملة فالتصبر عن شربه في الحمام وبعده هو الصواب والاوفق لكل الناس ومما يعين على الصبر
عنه الخروج منه قبل ان يحتد المزاج ويعطش فربما فاتت مؤنة ذلك والتمضمض بالماء البارد
وغسل الوجه به داخل الحمام فيه تسكين للعطش واما بعد الخروج فمكابرته بالنوم المستغرق او برهة والاطراف في
بعد الحمام فانه مفيد في ذلك وفي غيره :. ولم تزل الحضرة حرسها الله تذكر لخادم ابوابها ما تجده من
ضعف الراس وما يحدث عندها من البهر وضيق النفس والاحدوث ذلك في الشتاء مما هو متقادم

عندها من ثقل السمع ووجدان الدوي والطنين ومما يشكوه مولانا ان ذلك دال على ضعف الدماغ :
فيما بين مرادنا سبب يلقاه يدنيه من اخبية كانت او خارجية طارية والذي ينبغي لها دامت سلامتها
الاعتناء بتنقية الجسم اولا على العموم وتنقية الدماغ والوقاية على الخصوص حتى لا يثقل ولا تتولد فضول
باد وية هي مخصوصة بذلك بعد اعتماد التدبير المحمود الذي ينبغي ان يتقدم بهذه بالاشياء المسخنة الملطفة
وان تقدمت فاستفرغ البدن بالقي مرة على تمره بالفجل والاسكنجبين تقيئت البلغم والاخلاط الغليظة وتعلث
تعلا محمودا او دخول الحمام المعتدل الهواء الملحة الماء يتعهدها بحيث يكون ما يسكب على الراس قوي السخونة
حتى يكاد يحمر منه جلدة الراس فان ذلك جود افعال الدماغ وينقص فضلاته ولا يكون ذلك وقت النوبة ولا
بالقرب منها :. وقد ذكرت المتاخرون انواعا من البخورات نافعة لهذا العارض تقوي الدماغ وتجفف فضلاته
وترطوباته وهي الصبر وهو فيها محمود بخنثر والميعة السايلة والقسط والسندروس والعنبر مفردة كانت
او مجتمعة توضع على نار فحم معتدلة ويلتقم بخارها بالفم والمنخرين او يقبل منه الصدر والدماغ وملاطفة
العلة اولا بما يسخن ويحلل ما تجمد من الرطوبات الغليظة والريح بمثل اخذ ماء العسل المقوى او ماء الرازيانج او
ماء الكرفس الرطب بعد ان يغلي ويصفى على فاتيدا وعسل او بعرق الورد المربا بالعسل في مطبوخ الزوفا وبشرب
فان اشتدت النوبة فعليه بالمغالي المنضجة مبتديا بالطفها ثم بالمسخنات المعتدلة الحالية للفضل الغليظ
مثل اسقيل مشوي وفراسيون ووفا من كل واحد جزو ومن اصل السوسن الاسمانجوني نصف جزو يدق ويعجن ويشرب
في عسل ويحمل العرق ويطبخ فيغلي فيه حاشا او فونج وكذلك خل الاسقيل يوخذ بالسكنجبين العسلي وان احد

الصبر المغسول يلته درهم ومن التربد نصف درهم ومن رب السوس درهم يدقوا ناعما ويعجن ويحبب الشربة منه درهم
الى مثقال فانه جيد للسيلان النازل من الراس للصدر والرئة وابلغ مما ذكرنا نفعا ايارج فيقرا والكموني غاديا
بعد تنقيه البلغم والرطوبة بالتربد والغاريقون والملح النفطي ان دل الحال على كثرتها ايستفرغ ميل
ذلك وادوية هذه العلة معروفة واسبابها كذلك وليست بعلة قليلة الوقوع ولا خفيه الاسباب
وقد وضع فيها الاطبا وجوه العلاجات ولنذكر طرفا ما جمع منها على وجه الاجمال والاختصار من ذلك
ان يكون استفراغهم بحسب احتمال قواهم بعد انضاج البلغم وترقيقه وتكرار التسخين المفرط المغلظ للمواد
بالتجفيف فانه يزيد في عسر نفسهم واللعوقات والحبوب انفع لهم من المشروبات وبزر الصواب الثقل من دوا
الى دوا ان لم ينجح الاول وان يبدا باخفها مؤنة ثم يتدرج الى ما هو اقوى وكذا يفعل بالحقن ان احتيج اليها لجذب
الخلط الى خلاف الجهة بعد المعاودة وتغيير الاوقات والعلاجات بحسب ما تدعو اليه الحاجة مثل اذا كانت
المادة غليظة احتجنا الى تلطيفها وتعديلها بالزوفا والكاشا ونحو ذلك ومتى كانت رقيقة غلظت بالحسا ومتى كانت
لزجة قطعت بالسكنجبين وما يجري مجراه :. ومما ينفع من النزيح للصدر ما لاد بان عند وقت النوبة ومسحها الاحتياج
وترطيبه وحمام في وقت الراحة وان يدلك الايدي والارجل الخشنة مع اليسير من ملح وبورق ويعقود هن ولعل الراد
قبل النوبة بثلاث ادوار ساعات فانه حينئذ يشد الصدر ويقويه ويقل بسببه قبول ما ينصب اليه من المواد
ويبطلوا ابدانهم بالماء الملح كل ذلك لينفي الرطوبة ويفتح المنافذ ويهتم بالرياضة ولا يهملها ولو في وقت
النوبة بحسب الطاقة والاحتمال ولتكن لطيفة غير سريعة لئلا يحدث منها ضيق نفس واذا اسكن من باحتنه استدعى

... موافقا للطبيعة بإذن الله

الغذا المحمود الكيفية ولا يكثر منه :. ومما هو معلوم ان هوا الثغر كثير الترطيب ابدا في حمية البلغم
مولد لمادة هذا المرض وعند الاطبا انه اذا تطاولت مدة المرض ببلده استنفع صاحبه بالنقلة من هوا الى
هوا ومن بلد الى غيره فان حسن بادراه المبادرة النقلة عند اقبال ذلك الفصل الذي يتنحح فيه هذه العلة الى مثل
هوا مصر المحروسة فان حرارته المعتدلة تجفف تلك الرطوبة وتنفيها بالتحليل ولانه اذا لم ينجح فيه الادوية
وهو تغيير جزوي ينجح فيه التغير الكلي وهو تغير الهوا والبلد والشاهد لذلك ابقراط حيث قال ان الانتقال
من هوا الى هوا ومن بلد الى بلد عظيم النفع في شفا الاسقام وزوال الامراض :. قلت ويستعان في ذلك
بالاستحارة قال الرازي ان شرب من به سوء النفس زنة درهم من اسقولوقندريون وهو العقربان مع شراب
التين اخرج له بلغما عفنا ينتفع بخروجه :. وهذا صنعة لعوق هو افرزنيب منزوع وحلبا جزا ما يسوه
يطبخا على النار او يتهرى با يصفا المائية عنها وتلعق ما تركا وان اضيف الى ذلك بعد التصفية
لبن تين يابس وعسل نحل وعقد على النار ولعوقا كان او دنه اكثر :. ومما ينبغي ان يجتهد عليه في
هذه العلة شراب الخشخاش وهو معروف كثير النفع لتغليظه المادة والاعانة على نفثها ومنع
النوازل الفاعلة لها يوخذ في اوقات النوبة واذا اخذ يوخذ كثيرا وضع عن يسحقوا
ويحلوا في هذا الشراب على نار معتدلة ويلعق وهو فاتر فيعين على تنقيه ما في الرئة :. وينبغي في
ايام الراحة وانقضا مدة النوبة ملازمة شراب اسكنجبين عنصلي او شراب اصول يحلو لكما السا
بوزن ويداوم عليه ليعتاده ويجعله بدلا من شرب الماء على انفراده فهو اوفق له منه واغذ نبه

يتغذاها على العادة في حال الصحة ولكن اما حيسا فروج وتيهو تحاله قد صنع بعلب لوز وسكر او رشتا
على كذلك فان لم يكن هناك حرارة فامراق الديوك الهرمة فانها غذا ودوا وان جعل فيها
لب قرطم وسلق ايضا تليينا للطبيعة مرضا وازداد المعتاد في الوقت بعد الوقت لم يضره ذلك
وبقوله النعنع والكرفس والصعتر والرشاد ومن الفواكه اليابسة التين والزبيب العشمش واعلم ان
اللحوم الوحشية لهذه العلة خير من لحوم الاهلية مثل لحوم الظبا والايايل والارانب ولكن ما
لحم اناث الثعالب والقنافد وان كانت من غير اغذية فاضلة ولا مستعملة مالوفة انما هي تجري
مجرى الدوا لهذه العلة ولا بد من الغذا وكذا الطيور البرية بخلاف الاهلية مثل الحجل
والدراج والطيهوج ما لم يتربا في الغياض والاجام تطبخ بماء الحمص والشبث والكمون والحولجان
وانواع العصفور تقلى بزيت وتطيب بافاوي معتدلة .: واما لحوم الجاموس والفراريج ولا
بد من فضلها فانها من الاغذية الفاضلة الصالحة لكل الناس وخاصة كونها موجود بخلاف ما تقدم ذكره
فانه ربما يتعذر وجوده واذا علفت علفا محمودا وطبخت بما ينقع الحمص والشبث والمصطكا او يمرى
تنقع مطيبا بزعفران ودارصيني فانها نعم ما اغتذي به وليكن قصدا من غير امعان كلما اراده المأخوذ منها
من هذه الانواع ولا ياخذها الا بعد ان يرتاض بحسب قدرته اذ دال واحما الدم اذا استراح منها
يغتذي ثم بعد ذلك يتودع ويسكن للانام ولا يتحرك بحركة وخاصة الجماع فلا يقربه فان الاكثر ضرر
الجماع انما هو بالدماغ والصدر والرية ونحن محتاجون الى تقوية هذه الاعضا وليقلل من نوم
الكلام في غذا العلة

المعتاد مجتنبا الاغذية الغليظة لا سيما البطيئة الانحدار عن المعدة فانه ولو كانت جيده
فانها تثقل الدماغ وتملاه وتطول مكثها كذلك الاغذية اللزجة والحبوب النافخة لتبخيرها
وكذلك الالبان والاسمان والاجبان والتمور والاسماك الطرية .: ويتنقل بحب الصنوبر الكبار
بعد نقعها في ماء حار مقدار اربع ساعات وكذلك التنقل باللوز حلوا ومرا والخلوطين ويجتنب الدوق
عليهما البغدادي فهما نضرة الانتفاع نافعة في تنقية الرية وتفتيح سددها **وهذا شراب**
كان المهول ذيه لخزانة مولانا واسع به وحمد فيلازم شربه يوما ويوما اخر احد الشرابين الذي
اشرت بملازمته شربها عوضا عن الماء وهذه نسخة الشراب يوخذ من الحمص الاسود نصف مد يغسل
وينقع معه نصف اوقية لزرنب وان كان طرية خضرا كان اجود تسعا ليلة واحدة ثم يغلى عليه من الغد
حتى يخرج فيه قوة الحمص ولا ينتظر انضاجه ويصفى ماه على رطل عسل نقي ويرفع ثانيا على نار هادئة
فاذا غلي ونزعت رغوته يلقى فيه نصف اوقية لسان ثور وبلاد فلو نعنع ومثلها فودنج
وبطالب الحليان ثم يوخذ فوفا رنه درهمين بخيل وبسباسه ومصطكا وسنبل من كل واحد نصف درهم
زعفران ربع درهم يدقوا ملحما ويصروا في خرقة ويجعلوا في القدر وتعصر بملعقة الوقت بعد الوقت حتى تخرج
قوة العقاقير في الشراب وينظر فاذا صار في رقة الجلاب ينزل عن النار ويجعل في آنية صيني عند برده
ويرفع ولا يعمل منه الى من رطل لئلا يحمض وهو اذا كان رقيقا لا يحتاج الى مزج بل يوخذ منه اوقية مصريه
الى اوقيتين واذا مزج بالما ضعف فعله .: واعلم ان السلحفى العنصل وطبخ الزوفا او الراسن واصل اللوف والاخوان

وصل للطبخ

وبزره والشونيز كل منهما نافعة شربا ولعقا وكذلك شرب البرداويد المدحرج بماء العسل والقنطوريون

الدقيق اذا اغلي في الماء او تخرج قوته وشرب ماءه بالسكنجبين العسلي او بالعسل او يوخذ الزوفا واصل

السوسن الاسمانجوني والشونيز اي كل منهما بدون الحمص ويعجن بعسل ويلعق او يخلط بالسكنجبين

العنصلي ويشرب وكذلك هذا ممتنع لسدد قصبة الرية مقطع للبلغم الغليظ . ودقيق الكرسنة

والترمس واللوز المر اجزاء بالسوية يدق ويعجن ويحل العرق بعسل او يخلط بالسكنجبين العنصلي او بماء العسل

ويوخذ فيفيد هذا الداء افادة بينة **وهذا الدواء** اختبرته اطباء الاوايل في هذا الداء

مجرب يوخذ من الاسهال زنه درهم ومن زنه اربعة دراهم وعسل نحو درهمين يحل العرق ويلعق فينفع

لهذا الداء

ومما اختبرناه نقلا عن شيخنا الاستاد علاء الدين ابن النفيس رحمه الله وجربه

مجرب غاريقون هش ابيض نصف مثقال افيثمون معجون مليون بدهن لوز مثقالين ملح هندي ونفطي

من كل واحد دانق يعمل ادرة درهم يجمعوا ويحلوا في اربع اواقي نضوح ويستعمل سحرا . واعلم

ادام الله تعالى في عز وسلامه انه متى ما اعتمد هذا التدبير بعد النقا ويحفظ من التخليط نفع من عدم

النوبة وقصرت وخفت اعراضها واحتملت مشقتها بعون الله ان شا الله هذا مضى واما ما يفيد الاذن الاخرية

مما يشكو من ثقل السمع وما يتبعه من الدوي والطنين وسببها رياح غليظة تنحل من فضول الدماغ اليه

ومن المعلوم ان كل علة تقادم مدتها عسر بروها على الكمال وانما ناتي هنا بما يقوي العضو ويمنع النوازل

ويخفف سددها فمنه دهن السوسن الاسمانجوني اذا فتر وقطر في الاذن قواها واعان على تفتيح سددها

ومنع النوازل

ومنع النوازل وكذلك يفعل دهن النخل اذا خلط بدهن ورد او سذاب . ومرارة الضان مع ماء الكراث

ان قطرت في الاذن نفعها من الدوي والطنين وكذلك مرارة البقر اذا وضعت في الاذن بقطنة

خلطت بدهن ورد وقطرت في الاذن سكنت الامها . وعصارة السذاب اذا اغليت في قشر رمانة

وقطرت في الاذن وهي فاترة افادت برودة . وعصارة الشهدانج ينفعه بليغه في حل سدد

الاذان باذن الله . واعلم انه ينبغي في كلما يعالج به الاذن الالمة ان يكون مفترا على نار رمادية

ويقطر فيها ملعقة قليلا او فوق حتى يفيض يسد بقطنة نقية ولا يترك اجسام الادوية في الاذن فانه

يضرها ولكن يستخرج قواها في الادهان الموافقة ان شا الله واكثر من هذا القدر في تدبير هذه

الاعراض التي ابتلينا بها ما بين بسط واختصار لا يليق بهذه المقالة وانما موجبات حقوق الحضرة

العلية اوجبت بعسد هذه القواعد الكلية والمعاني الفروقية لتنتفع بها مع اخذ راي الكبار

من اطباه فيها ان شا الله . ولنرجع الى تمام ما يحتاج اليه في الحمام فنقول كان احد اشياخي يصف

لبرد الراس في الشتا اذا وتو نعاه القطران البري يرفع منه على راس الاصبع ويجعله في مغرز الشعر عند

الخروج من الحمام فيسخنه بقوة انما ابو مروان ابن زهر جعل لذلك الذرور العطر وهو ولا وقت يعوكا نا

يوخذ القرنفل ينعم دقه كالكحل وعندما يفرغ من صبغة الحمام وتحضر مناشفه يبدا بتنشيف الراس باستقصا

ثم يدهن المفرق ووسط الراس بدهن بان ويذر ذلك الذرور عليه فانه يفيد برد الراس وضعفه فوق جدو

ويحونه معتدلة دافية ثم ينشف باقي بدنه ويلبس اثوابه ويتعمم بعمامة يلبس في الشتا ومعتدلة في الصيف

ويلف الراس والابدان لئلا يحكما الى الاستحلال بهواء باردًا بانتقاله من الحار الى البارد ولما كان الدخول
الى الحمام عند الاطباء بغتة بلا تدريج رديًا فبالاحرى ان يكون الخروج منه من غير تدريج اردى واكثر
نكاية فينبغي التدرج في الخروج منه من بيت الى الذي يليه فيلبث في كل بيت هنيهة ثم يخرج الى المسلخ متدرجا
الى المقصورة فيسبل ستوره ويحترز من برد الهواء فان البدن اذا فارق حرارة الحمام يكون مخلخلا
متفتح المسام والبدن اذا كان كذلك صار سريع التاثر للاسباب البادية لسرعة نفوذها فيه
واذا انحدرت النفس في الاستحمام من وعث الحمام وعاد البدن الى حالة الاعتدال وخف بدنه وانقطع
بخار حمامه ياخذ في الانتقال الى منزله ماشيا الهوينا ان كان قريبا والا راكبا ويستقر في فرشه
ويريح الروح باشمام البخورات العطرة والزهور الطيبة ثم بعد ذلك ان حس بعطش اخذ من السكنجبين
الذي اشرنا اليه محلولا [illegible] ثم يحال في النوم المستغرق ويمنع عنه الاصوات
فان النوم بعقب الحمام من الافعال المحمودة جدا. واما غير الحضر من المرودين والمرطوبين اذا لم
يكن بهم عطش ملهب ياخذوا النضوح للقوة ان لم يمكنهم شرب الخمر وان كان عندهم عطش وجد فيشرب السكنجبين
بزوري بماء بارد والشباب والمحرورين فاشربة الورد والنوفر والليمو ايضا باردا وشما النوفر
ويشمون الزهور الباردة والرياحين المستلذة. وينبغي ان يجتنب يوم الحمام الانفعالات البدنية والنفسية
والحركات الرياضية وخاصة الجماع فيترك بعد الحمام اياما ويتوقى في الشتاء الوضوء بالماء البارد والاستنجا
به ويتستر بما يمنع الهواء البارد عند تغيير عمامة باخرى لا سيما في الشتاء وغب غسل الراس في

الصيف بحر او بعقب رياضة قوية فان من الواجبات الضامنة للصحة التحرز من النوازل اذا كانت او
حار فان لها من الامراض الردية الخبيثة التي لا ينبغي اهمالها وان اسبابها كشف الراس بعقب حمام
او رياضة متعبة والثاني ان يكون الهواء باردا فيستحصف الجلد وتنسد المسام وتحتقن البخارات التي
كانت تتحلل وعلامته ان يحدث بعقبها وقد يحدث النزلة بسبب سوء مزاج حار يعرض للدماغ من اسباب
خارجة اما من حر الشمس او من وضع دهن حار عليها فيسخن الراس وترق فضوله وينحدر وعلامة النزلة
الحارة حكاك في الانف ولذع وحمرة في العين وسيلان مادة حارة من المنخرين والاستلذاذ بنسيم الهواء
البارد. وعلامة النزلة الباردة باضداد الحارة وينبغي بدءا ان ينظر ان كان البدن ممتليا استفرغ
بما يجب استفراغه ثم يلبسوا بالادهان الباردة مثل دهن الورد مخلوطا بماء الورد ويبخر بالكافور ويحمل في
للعروق دهن البنفسج او ماء الورد مع خل ويذر عليه البسباسة والصندل المسحوقين ملحما ولا يثقل
الراس بعمامة بل [illegible] النزلة الحارة ويلزم الاستنشاق لتجذب المادة عن الصدر الى جهة المنخرين
واما مدبر النزلة الباردة فيكون بما لطف من السخين والضمادات المسخنة للراس والاكباب على بخار ماء فيه طبخ
فيه بابونج واكليل الملك وسيسنبر ومرزنجوش وكذلك اذا احمي حجر الرحا ورش عليه خل بشب او شراب ريحاني
وسلقا فانه ينفع النزلات الباردة ويشم العنبر والعود ونحوه وللشونيز المحمص ووضعه في صرة معه طوبه
وملازمة شمه بسخونته كثير النفع في الزكام السائل ومن جملة مصالحهم تليين الطبيعة في الحالين من صواب
الراي ويجتنبوا الحر بها ويوم ايقاظ الاكل يقتصرون فيما يغذونه على حسو الشعير او مزورات بسلوق لوز

ولا ينبغي لصاحب النزله او المزكوم النوم على قفاه **واما طرق التحفظ** من النزلات فهو التحفظ
من تسخين الراس بقوه في صميم الصيف ومن تبريدها في زمهرير الشتا وتقليل النوم فان كثرته مما توجب
النوازل لاضعافه الدماغ وخاصه نوم النهار وكذلك النوم بعقب الاغتذا اسوا وللمداومه
على اكل المنجرات كاللبان والاجاص والتمور والقطائف والانبذه وكل ما يملا الدماغ ابخره ويضعفه
ولجوز والافيون والزعفران وللورد وللبقعه السايله تملاه وتشغله :. واعلم ان دخول الحمام في اوايل النزله
البارده ضار وفي اواخرها نافع وفي النزله الحاره نافع مطلقا وخاصه بعد نضجها والمداومه على استمام
الادابيح المسلسله من طيب وبخور وزهور مما يقوي الدماغ ويصلح افعاله وينبغي اجتناب الحمام بعقب كلما
يضعف العقل مطلقا واعلم انه ما دام الجلد بروا الجسم يلتذ بالحمام ولا يحس من افراط واذا اخذ في
الضمور والكرب فقد وقع الافراط وتعين مفارقته **قال بختيشوع الطبيب** اياك ان تدخل
الحمام او تخرج منه بغته بل البث في كل بيت هنيهه واغسل راسك في كل اسبوع مره بماء السلق ليسلق الشعر
والخطمي السدر بيسير من الملح واستعمل المشط للشعر بالراس واللحيه فانه يجذب الابخره ويدر
ويقوي البصر واجتنب النساء يوما وليله **وزعمت الاطباء** ان غسل الوجه بالماء البارد بعقب
الحمام مقو لطراوة الوجه وان النوم بعقب الحمام من اجود التدابير البدنيه المحموده لانه ينضج فضولها
المتبقيه بعد الحمام ويحللها فان وافق الخروج منه دخول الليل وحضور النوم الطبيعي كان ابلغ في
المنفعه **قال جالينوس** ينبغي ان تعلم انه ليس شي يبلغ مبلغ النوم بعقب الحمام لانه ينضج ما هيئا للنضاجه

ويحلل الاخلاط ويفنيها ولذلك قال موسى القرطبي الطبيب مدوقف على كلام جالينوس
هذا لم ادخل الحمام الا مع غروب الشمس فاخرج منه لنوم الليل المحمود محمد بن حمدان
واما المالول في يوم الخروج من الحمام فقد تكلمنا فيه فيما سلف ما فيه بلاغ والغاية فيه ان تقدم ما
هو الموافق لكل مزاج ومزاج بحسب الاسنان فاما الصبيان والغلمان والجارية للشباب وما يجري مجراهم هم
وليخص لهم بالمزاجات المعروفه وليغتذوا بعد الاستجمام من تعب الحمام والانهضام ما تشربه من المشروب
وقد اقبلت الشهوه على الاكل . واما الشيخ والمبرود فكذلك اعديتهم يكون معتدله في
الحراره والبروده كالبقالي والمعتدلات فاقوى معتدله في الحراره مقتصر فيما بينها ولونه بالمقدار
القصد عن ما جرت به العاده فان الحمام مضعف لشهوه الاكل وليعدم من طعامهم التوابل القويه
الحراره بالكليه مثل الثوم والبصل والخردل والفلفل والزنجبيل ويقصدون في يوم الحمام خاصه
بعد الاغتذا الدعه والاستكان والراحه وانعاش القوه بالاراييح الطيبه المسلسله من بخور
وفواكهه ويجتنبوا كلما يتعب القوه او يوجب غضبا او غما وما يجري مجرى ذلك وحيث اوردنا فيه
ما تيسر من منافع الحمام واحواله فلنات بشي من مضاره ليجتنب فيقول الحمام مضعف للعليل مهيج
للغشي لاسيما لمن يجتمع في فم معدته مرار مهيج لانصباب المواد الى العضو الضعيف مضعف للشهوه
الغدا والباه ويكره لمن كانت طبيعته معتقله الى ان ينفعها معاه من الانفال والاخلاط بعد دخوله بعض
والكل الذي نبه الاطبا المتاخرون كل عاشر من الايام مره وليحذر محموما في حال حماه ومن قوته ضعيفه واهيه

والمحموم في حال الحمية ومن به تفرق اتصال او ورم ويمنع اصحاب الابدان النحيفة من التعرق في
الحمام ويكره للتعبان والمرتاض الدخول اليه حتى يسكن رياضته ويستريح من تعبه ان شاء الله

في الدلك وانواعه ان الاطباء اجروا الدلك مجرى الرياضات فمنه شديد
صلب ومنه لين ومعتدل بينهما ومنه كثير وقليل ومعتدل بينهما ومنه خشن كالدلك
بالليف والمئزر ونحوه ومنه املس كالدلك بالايدي ومنه ما هو بدهن ومنه ما هو بغيره
اما الصلب الشديد فانه يكثف البدن ويقويه وضده يحلله ويرخيه والمعتدل بينهما يسمن
البدن وينشطه والكثير يهزله والخشن جذاب للدم وقد يقصد به جذب المواد الى
جهة عن اخرى كما تامر بدلك الاطراف ليسكن صداع الراس او يجذب ما في باطن البدن
من بخارية او خلط وقد يستعمل قبل الرياضة ليهيئ المواد للتحلل بالحركة وقد تستعمل بعد الرياضة
لتحليل ما بقته الرياضة في العضل وينبغي ان يكون الدلك بحسب ما يدعوا اليه الحاجة
فمتى احتاج اليه من هو مترف مرفه قليل الرياضات فليلين في تيسير بدنه معتدلا وان كان ديدنه
الرياضة وهو ممن يحتاج الى تقوية اعضاءه بسبب اعمال شاقة فيكون شديدا صلبا وان
اراد التليين اعضاءه حسب فليكن قليلا لينا والا فهو يحافظ الصحة ما كان من الدلك
معتدلا مايلا الى اللين مبسوطا بحيث لا يبلغ به حد الكراهية ويستحب ان يعقب بالدهن
الملايم للمزاج والزمان وليعلم ان دلك الجسم وتمريخه عند الانتباه من النوم اوايل النهار وعند

انهضام الغذاء من الافعال المحمودة في تدبير الصحة لانه يقوي الاعضاء ويبسطها للحركة
وللاعمال وعند النوم بخصوص يغمز الاطراف والمداومة على ذلك عامل تحلل المادة البخارية
المحتقنة في الاعضاء ويقوي البدن ويصلبه وقد ينتفع به بعد الجماع لتكثيفه المسام وتقويته
للاعضاء فانه يشدها ويمنعها من التحلل وهذا الدلك ينبغي ان يكون مايلا الى الصلابة وللاطباء
كلام كثير في اصناف الدلك وفوائده وصورة استعماله اضربنا عنه طلبا للاختصار وفيما
اتينا به كفاية ان شاء الله ويتلوه الكلام في الباه **وذكر الجماع واحواله**
الجماع عند الاطباء داخل في باب الاستفراغات الطبيعية فنقول انه لما كانت العناية الكلية
من الطبيعة بحفظ النوع اعظم من عنايتها بحفظ الشخص المعين جعلت اللذة البدنية التي بها يحفظ
النوع وهي لذة الجماع فوق اللذة التي بها يحفظ الشخص وهي لذة الماكول والمشروب فكانت الشهوة
تنابه على طلب مثل تلك اللذة غافلة عن مقصود الطبيعة قال افلاطون اللذة في هذا العالم اجر
للخدمة ولولا هي ما اكل الناس ولا جامعوا لانه لو كان لا ياكل الا المشتاق الى البقا ولا يجامع الا
من يطلب الولد لتعذر لذة لما نعلم هذا الكثير الناس وللجماع منافع اذا استعمل في الوقت الذي ينبغي
بالقدر الذي ينبغي بانه اذا كان بصفة استفرغ من البدن ما هو محتاج الى استفراغه فاحدث خفة في
البدن وراحة في النفس وسرورا ونشاطا وهدوا من افكار رديه ووساوس سوداويه وقد يسكن عشق
العاشق ولو كان مع غير من يهواه وقد يحصل للبارد بعد اعتياده وخاصة ان كان مزاجه حارا رطبا ومع ذلك

يكون شديد عاشقا خصيب البدن كثير الدم ضرر الاعراض المولمه كوجع الظهر والحقوين والخواصر
والانثيين وربما انتشر في بدنه الحصف والبثور والدماميل وربما اعتراه ظلمه في البصر ودوار وطنين في
الاذنين وربما اعتراه العله المعروفه بفارسيس وهو توتر الذكر دايما فاذا جامع زال ذلك عنه
وبالجمله فان الجماع اذا كان بقدر يحرك للحرارة الغريزيه ولا يضعفها افاد البدن نشاطا معتدلا وشهوة
للغذا وحسن اللون ومتى كان بالضد فبالضد **وَامّا مضار الجماع** فان استفراغه
لجوهر الروح ابلغ من ساير انواع الاستفراغات ويعلم ذلك مما يستفرغ من البدن
الفصد وغيره فانه يستفرغ شيا كثيرا اضعاف مضاعفه عما يستفرغ من المني ولا يضعف
كاضعاف الجماع اذا اسرف فان زيد منه فوق ما ينبغي او وقع في غير وقته الذي ينبغي اضر بالمعده
فاضعف هضمها وحط البدن وارخاه وغير السحنه فذهبت نضارة اللون وبهاوه واحدث
بلاده ونسيان وذهاب شهوة الطعام وربما اضعف القلب وقد يوجب احداث القولنج لاضعاف الهضم
وربما اوقع في حميات عفنيه ويورث اوجاع الظهر والركبتين والساقين والرعشه وبخر الفم وظلمة
البصر جدا وهو مذهب لرونق الحياه والاجحاف فيه مسرع بالهرم لاستفراغه الرطوبات الاصليه
لان الماده التي يكون منها المني بها قوام الاعضا الاصليه فان المني متولد مما جاد هضمه من الهضم
الرابع فان اسرف فيه اخذ مما جاد هضمه من الهضم الثالث وهو خلاصة الدم ولذلك يخرج احمر ثم
نضاجه وهو الذي كان معدا لان يستحيل الى طبيعة الاعضا الاصليه فاذا خرج لم تجد الاعضا الاصليه

شيا يغتذي منه واذا كان كذلك فبالاحرى ان القوه تضعف وتنحل ضرورة **والرئيس** من عمر الغضب
بانه قوة الانتشار والريحيه من القلب ومايته الحس من الدماغ والنخاع ومايه الشهوه والدم من الكبد والشهوه
الطبيعيه قد تكون له مشاركة الكليه قال وعندي ان اصله من القلب **وابقراط وجالينوس** يزعمان ان
المني من الدماغ واستدل ابقراط بان في الصدغين عرقين اذا قطعا يخرج منهما شي ابيض وينقطع النسل
بانقطاعهما ولم يوافقه جالينوس على صحة هذا الدليل؛ قلت والذي عليه الاكثرون وهو الحق
ان الطبيعه تجمع المني من جميع اعضا البدن وساير اقطاره ولذلك كان الولد من الشخص الناقص بعض اعضايه
نقصا طبيعيا ربما نقص منه ذلك العضو في اكثر الامر باذن الله وقدرته.. والعله في كون لذة الجماع
لذ ان القوه اللامسه ولذته اشد من لذة باقي الحواس التي هم الطف منها لمنافيها وبطو انفصال
ما يحصل منها الغايه من الطبيعه لكون الشهوه مثابره على طلب مثل ذلك فلهذا كان الجماع الذ وكان اضعافه
بالبدن اشده **وَامّا المقدار المستعمل من الجماع** فيختلف باختلاف الامزجه فلكان المزاج
الرطب بالحد لك ومزاج انيسه كذلك ومن به ضجه كثير الدم فانه قادر على التكرار من غير اضرار ولقد
ينضر بتركه ولو يوما واحدا او يجد الوجع براسه والفتور في نفسه والكسل والثقل في بدنه ولا
يوافقه الا الدفع المتعدده في اليوم والليله وصاحب هذا المزاج متى ترك الجماع مده متطاوله احتمع
عنده باوعيه المني منيا كثيرا ابتدا في بدنه فيحدث له ادواء كثيره وترتقي منه للدماغ بخار ردي فتوذيه
واما المزاج البارد اليابس واعضاء التوليد منه كذلك فهو بالضد من ذلك ولم يساله من الترك البته

ربما انه من يوم نفذ الكلاح وحكى انه

وقد لا يحتمله حتى في سن شبيبته ولو الكرة الواحدة في الشهر وان احتلم مرض بعقب الاحلام
اليومين والثلاثة ونقل عن حنين ابن اسحق عمن يطلب هذا الشان انه اذا دام على المباضعة في
يوم وليلة مرة واحدة لم يهرم ولم ينقص من بوته شي قال حنين وهذا يصححه العيان والمشاهدة
فانه متى زاد على ذلك تبين عليه اثر ولم يخف من جهة القوة .. قلت ولا بد لهذا من مساعدة الشهوة
والقوة والسن والمزاج الموافقين فمن الناس من قد اعتاد كثرة استعمال الجماع فهو لا يصبر
عنه ومنهم من اعتاد الصبر عنه ربما طويلا فهو لا يقدر على ترك استعماله بل الواجب على حافظ
صحته ان يعود نفسه باستعمال ذلك في ايام ليست بالمتقاربة كثيرا ولا بالمتباعدة جدا فان خير الامور
اوساطها وكيف ما امكنه التقليل منه بالتدريج قليلا اللطيف فانه لا نسبة بين الضرر المتوقع من قلته
والواقع من الاكثار منه بل الاكثار منه ضرره كثير فينبغي لمن له عناية بحفظ صحته الراغب
في استدامتها ان يقيه نفسه عن الجماع عند طلبها الزيادة منه فتكمل التجاوز عن حده الى العكس
على ضده واما اوقاته فبعد استكمال الهضم الاول وتوسط الثاني او استحالته بحيث يكون البدن متوسطا
حاله لا ممتليا ولا خاويا ولا ساخنا ولا باردا جدا فان وقع خطا في ذلك فلان يكون ممتليا خير من خاويا ولين
يكون بدنه حار خير منه وهو بارد وسئل ارسطو اي الاوقات يكون الباه قال للسائل اذا اردت ان تضعف بدنك
قلت واذا استعمل الجماع في الوقت المحتاج اليه كيف ينبغي استعمله في كثير من الامراض وخاصة البلغمية واذا استعمل
في غير وقته وعلى غير ما ينبغي كان احد الاسباب الضارة الممرضة للبدن واعلم ان اجود الفصول للجماع الصيف
والخريف اذا كانت مزاجاتها مستويين الربيع وعونا على توليد اعراض ردية لمدمن الجماع وسال كسرى انوشروان
الحارث ابن كلده الطبيب عن افضل اوقات الجماع فقال له عند ادبار الليل فان البطن يكون اخلا والنفس
اشهى والرحم ادفا .. قلت هذا وقت لمن يريده للتمتع والالتذاذ انما هو في اول الليل او في الحمل
والتوليد لا سيما بعد طهر المراة من الحيض وخاصة ان تحملت بشي من انفحة ارنب وجوعت فقال ان
تحظى به .. وانا ارى ان لهنا احمد اوقاته وعليه راي الحكماء المتطببين ووقته اذا دعت الحاجة اليه
وقصد اليه النفس وانبعث اليه عن شهوة صادقة والالة من جهة الانعاظ مواتية موافقة وغذاء
اخذ في هضومه الواجبة لا عن عبث باليد ومداعبة وملامسة او شهوة حركها غلمة او نظر من خارج
او فكر من داخل فهذه وامثالها الموجبة تحريك الاله بواسطة وانتشارها بحيلة من غير اعداد من
النفس فانه داخله تحت الجماع المتكلف في غير وقته لا سيما ان وقع وتبعه اسف وندم على فعله ويوهن موخر الفعل
فان لم يصبر بشي من ذلك بل كان بشهوة صادقة وشبق قوي وانتشار تام لا سيما ان تبعه نشاط وسرور
وانبساط فقد وقع في وقته المحمود فيدبر بعد بالتسخين والترطيب والتوديع والتنويم وشم الطيب
والعطر ومن المعلوم حتى عند العوام ان الجماع مضر ببعض الناس والاكثار منه ضار بجميع الناس واحوجهم الى
ذلك الشيوخ لاستفراغه الرطوبات الاصلية من مزاجهم المحتاج الى ما يرطبه ويقويه ويسخنه وهو مما يبرد
البدن الحار ويزيد البارد بردا فان اقترن به يبس قل معه المني فيكاد ان يبطل فعل الجماع بالكلية
ومن ارباب العقول ممن يروم حفظ الصحة امتنعوا من الجماع اصلا فيحجب صيانة هذه الرطوبة التي بها بقا النوع
الاصلية

مسحوق بذر البنج

وما شا الها فينا
ان الانسان باذن الله الاكرتب في سراج فاذا نفد الزيت انطفا وممّا يحكى عن ابقراط ان افليمون صاحب
الفراسة يزعم انه يستدل بتركيب بدن الانسان وهيئته في صورته على اخلاق نفسه الباطنة فاسعت تلامذه
ابقراط على امتحانه فصوّروا صورة ابقراط ومضوا بها اليه وقالوا انظر هذه الصورة واحكم على اخلاق
نفسه بما زعم فنظر للصورة وقرن اعضاها بعضها ببعض ثم قال لهم هذا الرجل يحب النكاح مغرا به فقالوا له
اخطات فراستك وضلّ علمك هذه صورة ابقراط وليس هو كما ذكرت ؛ فقال لا بد لعلمي وان يصدق ولا
يخرم فسلوا ابقراط عما قلته فانه لا ينكر الصحيح فرجعوا الى ابقراط واخبروه بالخبر وما قاله افليمون عنه
فقال ابقراط صدق واحب النكاح وانما املك نفسي عنه وكان ابو مسلم الخراساني رجلا مسعودا بلغ بهمته
ان اقام دولة بني العباس وافقد دولة بني امية ذكر في مجلس المامون امير المومنين فقال اجل ملوك الارض
ثلاثة هم الذين قاموا بنقل الدول الاسكندر واردشير وابو مسلم ؛ قلت ومما ذكروا من
عفته وطهارة نفسه انه كان لا يجامع زوجته الا مرة واحدة في السنة ويقول الجماع جنون
ويكفي المرء ان يجن في العام كرة ؛ قلت وهذا فيه ما فيه لان بعض الناس لا يطيقه مثل
الشبان المحرورين المزاج المدمنين لاكل اللحم وشرب الشراب وكذلك ذو مزاج حار رطب بالطبع
والغالب على بدنه الدم فهو لا يحتملوا ذلك بل وجه الانصاف والعمل بالوثيقة ان لا يعدل فيه
عن الطريقة المثلى وينظر بعين عقله الى ما يحتمله مزاجه ويستقيم عليه حاله فلا يتجاوزه وكلما طعن في
السن قلل من عادته بتدريج هذا هو الواجب من جهة تدبير الجسد مضاف اليه ما يعين من طهارة النفس وعفتها

وممّا يحكى عن الامير احمد بن طولون صاحب مصر والشامات والثغور ان ام ولده
قالت اجتمع عندي عدة جواري ابتعن لمولاي فلم ينظر اليهن فما زلت انعتهن وشوقته لهن
بذكري حسنهن فاعتذر باشتغاله عنهن بامور الدولة فدخل علي يوما منشرحا فذكرتهن
فامر بعرضهن عليه فلما حضرت اولهن ونظر اليها قال حسنة والله ثم اخذ بيدها الى المصير بها الى
احد ما لديه وقال للخادم قل له يطلب منها الولد يسر الله بها ثم فعل بواحدة بعد واحدة كذا حتى
اتى على اخرهن ثم نظر الى وجهي وقال ارى في وجهك تغيرا ظاهرا فقلت يا مولاي اثرت غلمانك على
نفسك فقال اني ارتفعت ان تكون رغبتي في النكاح وانما رغبتي في جراية دولة واحيا سنة
وحفظ نجم ؛ قال المولف تامل ايها الناظر تجد اصحاب ذلك الزمان وحكامها مع جلال عقولهم
ووجاهتهم مع اضدادهم وتمكنهم من الدنيا فلم يقهرو لذاتها على مروتها ولا غلبت شهواتهم الحيوانية
الفانية قوا عقولهم النفسانية الباقية لان الشهوة اذا قويت صار العقل مطية لها والشهوة في
هو الامر كالصولجان وقد فضلوا بالاخلاق النفيسة وترفعوا عن الدنية والخسيسة وظهر
من جواب كل منهم ما دل على كمال ذاته وعلو همته وطهارة نفسه والناس تتفاوت في ذلك
بحسب عقولها واذهانها ولما كان اكثرهم قصرت بهم الغاية والهمة في هذا الزمان لا تبلغ
بهم الغاية ولم يدرك اشاوها بل كان منتهاها الى بلوغ لذاتها حسب انه ليس احد ممن يحاول هذا الغرض
من هو لا يوتى من اجل ما هو الهلع والاعتياط من تدبير الصحة ولا من اجل النسل وطلب الولد بل بمجرد اللذة

ويهتمون به ويقدمونه على كثير من مهام دنياها احتاجوا الى ما يستعينوا به على
الانتشار والقدرة عليه وازدادوا في ذلك على شغفهم الخطا والمضار وانما النفس ممنوه بحب
شي منع منها يحلولها كما قال ابقراط ان النفس اذا هويت شيا مالت اليه ولو كان فيه هلاكها
احتجنا من اجل ذلك ان نذكر منها ما يليق بهذا المختصر من اغذية وادوية بايجاز ليبلغوا
اغراضهم بلا تكلف شيا مما يؤثرونه ليكون هذا الفصل متمما لما وضعناه مجملا فنقول اما الادوية
المركبة فدواء المسك ومعجون الفلافلي سفه ومعجون الخانيث ودواء اللبوب والمثروديطوس
والادوية المفردة فالزنجبيل والدارصيني والدار فلفل والبهمنان والزنجبيل والشقاقل المربى
بالعسل والخولنجان وحب الزلم والجزر البري والنعنع والجرجير والحمص وخاصة الاسود منه
وماوه الذي انقع فيه وان نقع في حليب البقر او طبخ فيه كان نفعه في هذا الشان اقوى وخصى الثعلب
اذا اخذ منه بشراب افاد واذان الفار البرية قوية الفعل في ذلك ولنحلة الفصل فاني رايت لها
خصوصية في تقوية الباه ليست لغيرها والقدر الماخوذ منها حمصة بما فاتر وللسقنقور في ذلك
شهرة لبيضه الذي يصاد في هيجه في فصل الربيع واجود ما اخذ مفرد غير مركب والشربة منه من مثقال
الى ثلاثة دراهم بحسب المزاج وافضل ما اخذ بالشراب الريحاني ان امكن والا فيعوض بالمطبوخ المباح او بما
العسل او بما الزبيب والمختار من اعضائه متنه واصل ذنبه وكلاه وشحمه واقواها فعلا سرته وملحها
مفرده كان او مركبه ∴ وقد ذكر ابن زهر في كتابه المنتخب في الادوية ان سرة السقنقور تزيد في الباه

ونضجه بسائر البلاد الا بديار مصر فانه لا يفيد اهلها في ذلك ثم ان الطبيب المذكور لم يقم له عليه
برهان ولا تعليل ولم ات بهذا النقل الا ليستبصر الا انني ذكرت من خواص هذا الحيوان ما وجدته منقولا
عمن يستند الى قوله ويرجع الى فضله ∴ ومن مجربات ابن زهر ان طبخ العسل بماء البصل ودام على شربه اسبوعا
زاد في المني ∴ ومما يوافق المبرودين من الحلاوات البندق والفستق واللوز والصنوبر والجوز والسمسم
واما المحرورين فالخشخاش ولب القثا وبزر الخيار والبطيخ المقشور ولب حب القرع وبزر البقلة الحمقاء منه
والحسك ∴ **واما الاغذية الباهية** فقد اتفق الاطباء مجمعين على ان الانتفاع بالغذا
في الباه ابلغ من الدواء اذ كان المني متولدا من جوهر ما ينهضم منه اذا كان ذلك الغذا يولد دما جيدا
مستحسنا رطبا بالحنطة والنيمبرشت هو اوفقها لذلك لحم الخروف الحولي والجذع والبيض واناث الدجاج
الفتية والديوك المخصية والبط والدراج والحجل وذكور الجرذان الصغار السمان والعجاجيل
التي لم تبلغ نصف الحول والعصافير فانها شديدة النفع في هذا الشان وخاصة الذكران من الدوري
لا سيما ادمغتها وفراخ الحمام التي قد علفت حمصا وباقلا واذا اخذ منها فرخان يذبحا ويشق ونصف
اجوافها وحشيت جوزبوا وقاقله وخولنجان ونعنع ومن الفلفل من كل واحد درهم ويخلط اجوافها
ويجعلا في قدر برام لطيفه ويغمرا في زيت وما ونصف رطل شراب ريحاني عتيق ويسد راس القدر
ويترك في التنور ويسعله فكلما انقص شي من المايه عوض بشراب ريحاني كذلك الى ان يهرا لحوم
الفرخان ويتهريان ويرفع القدر واذا فرز فيحسا منها على ريق النفس فانه يجد لها قوة عجيبة في الانعاظ

ويعلي بقدر ما يرغب في زيادة الجماع بتحسا من تلك المرقة :. والادمغة نافعة للباه خاصة ادمغة
الدجاج وامراق العايقة في السمن منها . وكذلك بيض الدجاج اذا عملت امحاحها نيمرشت ودر
عليها شي من دارصيني وخولنجان وزنجبيل فان وجد بلح سن السقنقور ودر عليه منه وكل كان ابلغ
في النفع واشد عناية :. والسمك الطري اذا اشوي ودر عليه من ذلك المدرور واكل سخنا
اناد الباه :. واكل الهريسة لسن الاعادة في تقوية الباه لا سيما ان طبخ بحليب البقر او صنف
لل... الطبخ ما جبل منه ومن ودهن بط ومخاح العظام السمان كانت افادتها اقوى ونفعها للباه اشد
والجزر واللفت والهليون اذا طبخ مع البصل الابيض المدرهم وشي من الحمص المبلول وعندها بالجد في
الاستوا انبض عليه البيض عونا كان من الاغذية الباهية وينبغي ان يكون توابل ما طبخ لهذا
الشان ما سنذكر عن قرب محتبا فيها ما عداها :. وهذا اللون يفيد في الباه يوخذ من لحم
خروف سمين بتوابل يقرد ها ويشوى على الجمر المعتدل له وكلما نضج منه جانب يغط في شراب ريحاني
مشمس عتيق ويرد الى ناره يفعل ذلك كذلك او ينضج يقدم ويوكل بسخونته بخبز فطير فانه في
هذا الشان اسرع من الخمير ويقول انه لنفع دلجرحم :. وهذا لون اخر وفعله في هذا الغرض
كالذي تقدمه يوخذ قدر ثلاثة ارطال لحم خروف تشرح نصفه وتدق النصف الاخر في جرن صوان او
خشب وطيب بالتوابل المفرزة وتعمل كباب ويجعل مع الشرايح في قدر برام ويلقى عليهما من البصل
المدرهم المقشور مثل نصفه مع قطعة قرفة وسنبلها خولنجان ودانق حمص مبلول ويلقى عليها اوقيس دهن

ويرفع القدر على نار معتدل له ويطالب بالتقليب والسقف الى ان يعرق اللحم وهو مغطا وفي خلال
ذلك يرش عليه من الخمر المعتق قدر ما يحتاج ويتلف في القدر اويداخل الخمر اللحم فاذا انضج يوخذ عشرة
بيضات طرية من بيض الدجاج تنفض في غضارة ويذر عليها حصاة ملح ويطيب مصطكا وبهد او تعزب
وطالد في برمة بتحسا ها وباكل من اللحم والكباب فيبلغ به في هذا الغرض مبلغا تاما ابيناه للمشايخ
والمبرودين المرطوبين قال موسى القرطبي رايت لهذا الشان اعني الباه نجح به سهلة العمل
لذيذة المطعم وطعم ذلك نامتوا فقوا يوخذ اربع بصلات بيض متوسط العظم تشوى في الجمر
حتى تنضج وتخرج ويزال قشرها الخارج وتدق في جرن صوان او نحو يوخذ نصف رطل لحم خروف قد
صلو وقلى في دهنه ويدق ذلك اللحم في الجرن بالجام يخلط مع البصل المشوى مع تين من مرقة
اللحم ويجعل حد ثم ينفض عليه عشرين بيضة طرية من بيض الدجاج ثم يضرب الجميع في وعاء يخلط توابل
اليه دارفلفل وقرفة ودار صيني وسنبل وزنجبيل وزنباد من كل واحد نصف درهم ومن تين درهم من ملح السقنقور ان وجد والامن ملح الطعام ويقلي بشيرج او سمن ويوكل فطيرة بابشوما وقد اجمعت
الاطبا ان كل غذاء اجتمع فيه الحرارة والرطوبة والنفخ كان ذلك الغذا معين على الباه ومن
علم من الجملة لم يصعب عليه تاليفها في غذايه ودوايه وكل غذا ء يبرد او يجفف او يطرد الرياح مضعف فانه
للباه منقص له من ذلك العدس والكلبان والبقول البارد كالعطب والاسفاناخ وخاصة الخس فانه ضار في
هذا المعنى وكذلك الخيار والقثاء والبطيخ والكوامخ كلها ضار له واشد ما الخل ومما ينبغي اجتنابه النوفر لان

لان خصوصيته في اضعاف الباه قويه جدا حتى ان شمه يوثر في اضعافه الجماع باير اليبس لليسير
وكل البزور والتوابل الحاره اليابسه التي فيها طرد للرياح فانها مضعفه للباه مخففه للمني
منها السذاب والكمون والفلفل والشونيز والكراويا والخردل ومن علم هذه الجمله لحصرها
من اغذيته وادويته ولم يدخل بها في اطعمته وليجعل عوضها من التوابل الزنجبيل والدار فلفل
والخولنجان والقرفه والقرنفل والبسباسه فلذلك كان في بن عيزاد اذا كان الانسان فيما هو معنى به

وقد يولف من الادويه المفرده ادويه مركبه ممتحنه مجربه

من ذلك ان يوخذ كندر ولسان عصفور وابو زيدان وعود وبح من كل واحد جزء ومثل الجميع غبار طلع ذكر
يدق بلطف ويعجن بادمغه ذكور العصافير الدوريه من صحاحها ومقلو السمسم ويرح السرطان ويعمل حب قدر
الحمص ويجفف في الظل وعند الحاجه يستعمل منها حبات تحت اللسان ويبتلع محلولها فيفعل من الباه ما يشاء
ويظهر له اثرا بينا ∴ غيره دواء قريب المأخذ بزر جرجير وبزر اللفت وملح سيرة السقنقور من كل واحد
زنه نصف درهم يدق ناعما وينخل ويصيره عمل ثم يشرب ويحسا فينفع ∴ غيره دواء الغذا
سمن ولبن بقري ودهن فستق اجزاء سواء يطبخ على النار حتى يبقى اللبن فيوخذ منه ملعقتان ويشرب عليه
شراب ريحاني او نضوح منقوع ∴ ومما اطنب الرازي في مدحه للباه دواء الحسك وصفته يوخذ
الحسك اليابس فينعم سحقه ويوخذ الحسك الرطب يدق ويعصر ماءه ويسقى منه اليابس وهو في الشمس حتى
يشرب ثلاثة امثال اوزانه فيوخذ منه جزء ومن العاقرقرحا والزنجبيل من كل واحد جزء ومن السكر الطبرزد

جزء وربع الشربه منه زنه اربعة دراهم بماء التوت الممزوج المطبوخ والمحرود فيأخذ من الحسك المرباة المعمر او اوقي
مثقال بثلث رطل لبن بقر مغلى حار حلا فيها منه ثلاثة ايام متواليه فانه يبعث الشهوه ويعين على الانتشار
ومن تجارب جالينوس واخبرته انا والعربي فرايناه شديد التاثير في تقوية الانعاظ يوخذ
من لبن البقر الحليب سخنا يغمر به زنه مائة درهم حل فيه من العانيد اوقيه ويذر عليه من الدار صيني
والزنجبيل والخولنجان من كل واحد درهم ويشربه على الريق مده عشرة ايام متواليه ما سكا فيها نفسه
عن الجماع فيرا منه قوه عجيبه من الافراط في المواقعه فان جامع البعض بحضره مستعمله وثر حين مفارقه
الفرع كان عجبه اكثر وافراطه اشد ومما استفدته من احد اشياخي ووصفته لمن
اختبره فاخبرني عنه بالعجب العجاب وهو ان يوخذ خمسون عصفورا ذكورا دوريه وقد
هيجها وقد عرفته يذبح وتنتف وتجمع في خيط وتعلق في بيت الخلا بالمخل الى ان تقف عليها وتنتنها
فيوخذ العصافير بعد ذلك تجعل في قدر ويلقى عليها من الزيت الاصفر ثلاثة ارطال وتوضع على النار
الهاديه وتطالب بالغليان حتى تتهرا العصافير فتنزل عن النار فاذا بردت توضع في انيه من زجاج
ضيقة الفم ثم تشد سدا محكما وتعلق في الشمس مدة اربعين يوما ثم ترفع وتدخر في الخزانه
لهذا المعنى فاذا احتيج اليه يوخذ منه براس الاصبع فيدلك به اسفل القدمين فيثير انعاظا شديدا
لا يسكنه تكرار الجماع فان افرط وقصد تسكينه شرط راس الحشفه بموسى حتى يخرج قطرا وقطرتين دم
فيسكن وهذا العصفور الدوري ليس فيه ناقله غير ذلك ولا حاجه بها في حفظ الصحه البته وعين من

انواع العصفور للاكل اجود منه لتيقه كالقنابر وغيرها من اصناف العصفور ما خلا الزرزور فان كيفية لحمه غير
محموده ولنعود الى غرضنا من هذا الفصل فنقول ومن الادهان ما ذكر من زهره وعظم امره حتى قال انه سر بديع لم استعمله منه
فيه احد يوخذ دهن جوز ودهن نخل من كل واحد رطل ومن دهن الخردل ربع رطل يخلط وان في قنينة من زجاج صفيه
الفم ويجعل فيها من النمل الصغر ومن احياءه بنصف رطل ثم تسد راس القنينة سدا جيدا وتدفن في السمسم اسبوعا
ثم بعد ذلك اذا اراد صاحبه ياخذ منه في كفه مقدار ما يدهن به الاحليل وما حوله يفعل ذلك قبل الجماع
بساعتين فان عزم على الجماع غسل الدهن بماء فاتر ثم يواقع فيثير انتشارا اشد من الايله الذكر اد(?)
واعلم ان انواع الاخبصه بالعسل وبالسكر والحلاوات التي هي لذلك والمعاجين والجوارشنات
كلها مفيدة في ذلك صفة حلاوة يوخذ لب صنوبر ولب لوز وفستق من كل واحد اوقيتان سمسم مقلي
بقشره وبزر جرجير ولب بزر البطيخ من كل واحد اوقية سكر او عسل نحو اربعة ارطال بثلاث الفلوس(?)
ويعقد على عادة الحلاوات ولا يقوى نارها وهذا صفة معجون الجزر البستاني او بري وله مزية
على البستاني في هذا الغرض ينحت الجزر ويسكب رطل ويغلى له اربعة ارطال عسل على النار فاذا فتر وغلي(?)
رمى الجزر المنحوت فيه ويطبخ او ينعم(?) فيوخذ لسان عصفور وبهمنين ودار فلفل وخولنجان ودرونج سحقوا
ويضاف اليه فاذا اخذ في الانعقاد يطيب بحبه مسك ويرفع اذا برد ومعلوم ان الطبايع اربعه
وان كل طبيعة تحتمل بذاتها شيئا ما من الغاء(?) فمتى عرض في الجماع تقصير فيجب ان تتعرف عن السبب الذي حدث
عنه التقصير فيدبر بالتدبير المضاد له من غذا ودوا والطريق اليه ان يبدا بمعرفة الابدان اولا ومعرفة ما يحتمله

من الاغذيه

من الاغذيه والادويه فاذا عرفنا هذا ان نعرف السبب المضعف للباه وعلامات كل واحد
الاثنين المأخوذة من الافعال وذلك ان الانسان اذا كان متوسطا في شهوة الجماع دل ذلك
على اعتدال المزاج انثيه ومن كان في ذلك مفرطا دل على حرارة مزاجها فان كان افراطه في ذلك
مع احتمال دل على رطوبة مع حرارة وهذا المزاج له اقتدار على المباضعه ويولد في الاكثر
الذكور وامامتى كان مزاج الانثيين باردا فان علامته بضد هذه الدلايل اعني لا يشتهي
الجماع ولا تهش نفسه اليه بل اذا ما ذكر يجد الكسل والفتور عنه وهذا المزاج ليس له قدرة عليه
ويولد في الاكثر الاناث فان اقترن اليه البرد يبس فساد ان يبطل فعلها البته وامامتى
كان مفرط الشهوة وهو مع ذلك يعجز عن الجماع لضعف الانتشار وفتور الاله او لبطو انزال
وهذا دال على غلبة اليبس يجب على صاحب هذا المزاج الابتعاد من الجماع كل المباعدة واذا
عرفت هذه الامزجه من هذه الدلايل يريد ان يعرف السبب الذي عنه حدث التقصير فان كان
ضعفها عن حر ويبس فان الحادث من الادويه والاغذيه ضار بصاحب هذا المزاج فيقصد ما يعدل
ويرطب اعضا المني ويداوم على شرب اللبن حليبا ورايبا وخاصة رايب البقر واذا اجعل فيه ملو قدح
حليبا قريب العهد بالضرع من الترنجبين الخراساني زنة عشرة دراهم وتناوله اياما افاده واضاف
اليه موسى ميمون القرطبي زنة ربع درهم قرنفل مسحوق فجربناه فان زيد فيه على ما ذكرنا حتى يبلغ ثمن(?) واخذ كان
ابلغ في الافاده ومما يعدل المزاج الحار اليابس بعامه اخذ ما الرمان المليسي المصوص وجعله في طعامه

العنوع والبقلة اليمانية والبيرموذ الملوخية بلحوم الحملان والكرنب السمان واحيانا يتبعا بمزاج اهل
الصعيو من السمك الرضراضي طريا وقد ذكر ابن ماجه له الباه اكل البقلة الحمقاء وهي الرجلة
ومنهم من هاج له ذلك اكل البطيخ الاخضر وبالجملة يذيد كل واحد من اجد بما يضاده ليستقيم حاله
وان كان الضعف لغلبة البرد والرطوبة فعلاجه بالاغذية والادوية الحارة التي قد عرفتها
مما سلف والمعاجين التي ذكرناها ولا شي للمبرود المرطوب مثل المثرود يطوس ويتبع بشراب ريحاني
عطر. واذا اراد مريد التمتع بالمراة امر باضطجاعها في الخلوة على يمينها وعن يسرة مريدها ثم
يبدا بملاعبتها ومداعبتها بتقبيل خد وذكر عشق ووجد واظهار وجد مع غمز للثديين وضم بالساق
واعتناق باليدين كما قال الشاعر

جعلت يدي اليمنى وشاحا لجيدها لاجيابها ضما ويسراي مفرشا

فاذا تغيرت هيئة عينيها وتزايد رفيفها وارادت الالتزام واجتمع الارادتان وقوي الشبق
وتم الانتشار فهو وقت الاستمتاع بها يكثر فيه التلذاذ بها ويزداد فيل حبها ويدوم لك
ودها وحكي عن الجاحظ ان ملك زمانه يسال رجال وحجاب العصر بالمات
ما الذي يثبت المحبة في قلوب النساء فقالوا الملاعبة والمداعبة قبل الجماع والالتزام العوى
عند الافراغ. قال فما الذي يخربها في المحبة قال الجماع الا نزال البين قال فما الذي يعقد مودتهن
قال ان تستعمل معهن عند ذلك. ونقل عن بعض العارفين بامور النساء انه قال ان ادم

معشر الرجال ود النساء وخلوتم بهن فلاعبوهن وداعبوهن بالملاطفة قبل التمتع بهن
ولا تكونوا كالفحل الذي يعلو البهيمة بغتة. قلت وينبغي اذا حصل الاجتماع كما ذكرنا
فلا يكون عنده بعد الموافقة غير السكون والدعة وترك الحركة بالكلية فلا ينهض قائما ولا يتم
جالسا بل يضطجع على جانبه الايمن بفرش وطيء ويقرب منه الارايح الطيبة العطرة كالمسك
والعنبر والند والغالية وان كان قد وقع الفعل به وتطويل دعوه منه البدن ووجد تعب فلتدبر
خاصة في الشتاء ويحتال في نومه مستغرقة ويمسك عما تدعو اليه النفس من المعاودة من اخرى
لئلا تنكسر القوة وتنحل وتتلف الطبيعة اما الشباب فمنهم المستهتر ربما اخطا بجهله وبطالته
في معاودة هذا الفعل واذا الرتوه استعدت ابدانها لقبول الافات من ذلك من الحركة ووقعوا في
مهواة الامراض وان سلموا في العاجل فما كادوا ان يسلموا منها في الاجل واما الشيخ فاصدر
منه ذلك فقد هدد قواه وتحلل اداه وليكن بعد منه بمقدار الضعف من قواه فمن اسن وبلغ سبعين
سنة له من القوة ليست لابن خمسين سنة وكلما ضعفت القوة كان البعد عن الجماع لازما وابلغ
في الوعظ ما قل ودل بما يكفي. واذا ما من قد جامع وانتبه وشهوته قوية فلا كل وهو محتاج
اليه غذي بما يصلح الكيفية كامراق الفراريج والحامرات او بحسا من قد يحم خروف بحسا
صفو خمس بيضات نيمرشت مكتفيا بذلك ويستعمل الواحد والدعة وفي هذا الموضع يا في بعقبه
عمل البيض نيمرشت الذي امر به الاطبا الماثور المشكور عند الحكماء ثم يتبعه بذكر ما في اللحم

وبهجه
تعجيلها ما هي الطارئة
وان لم يتهيا ذلك

المحمود عند ضعف القوة واستسقاطها وقد ذكرت كيفية عمله موفيا ما وعدنا به فيما سلف اما
صفة البيض المبرشت يقشر البيض فيما قد اغلي بقوة ويحل عليه وهو في الماء ماش عددا
سرد ثم يرفع من ماه ويعز اصفاره عن بياضه ويذر على الصفر زعتر وملح مسحوقين ناعما ويوكل
واكثر الناس لا يهتدون لذلك بل اعتادت ان تعلوه بعض الادهان المستعملة للمالوفة
كالزيت او الشيرج وانما اذا لم يرفع عن النار بسرعة وصار البيض يطراونه وهو بين جرج
من غير ان يشتد ولا يلبس وهو الغذا المحمود بهذا ايضا فان كان من جامع وجد به ضعفا
واستسقاطا وخشي من انحلال قواه فعليه بماء اللحم المطيب ممزوجا بشراب يحلى عطر
او بنضوج بقوة ومن صفة عمل ماء اللحم الموصوف لمثل هذه الحالة يوخذ من لحم خروف في
الفخذ يشرح دقيقا ثم يجعل في قدر برام لطيفه ويرش عليه يسير من ماء وزاووق عذب ويغطا
فم القدر ويحرك على الارض حتى يتوطى اللحم بالمائية ثم يرفع على نار هادية مائلة على جنبها
وتطالب بالتحريك وهي على النار ولا ينفخ فيها قدر مقدار اصلاحها ثم يفتح فم القدر ويرفع اللحم
بملعقة الى اعلاها وينظر الى قعرها ما سال من العرق المجتمع فيها يجمع في اناء او لا باول ثم يغطا
فم القدر وتعاد الى نارها وهي على جنب والتحريك مستمر وتتفقد قليل بعد قليل فكلما وجد من
العرق السائل من اللحم في قعر القدر يضاف لما قبله ولا يزال يفعل ذلك حتى يبطل السيلان
وينشف اللحم فيجمع ويعصر على الحاصل واذا لم يبق فيه رطوبة رمى به ثم ياخذ ما اجتمع من المائية

يجعل في قدر لطيف من الحوله ويلقا فيه حصاة ملح ومن ماء النعناع مثل ربعه ومن الخمر العتيق العطر
مثل نصفه ثم يرفع القدر على نار هادية مغطاة فمها وتطالب بالغليان فاذا علمت غليانها
لا تسقها وانزع رغوتها حتى ينعقد وينزل من على النار فاذا اتهدت تغرف في انية صيني محزرة
وتقدم فتحسا بسخونتها فانها تقوي بقوة الله القوة الواهية وتحفظ نظامها
ومن الاطبا من قال انما يقوي القوة التي كادت تضعف وتصغر من الاسراف في
الجماع ان يلحس مقدار نصف ربع معدية من لبن الضان او البقر سخنا بغريزته عند حلابه
ثم يعد بنا ولو يحتال في النوم فانه نعم الخلف لما قد سلف واعلم ان ذلك الاطراف
وتليينها عند النوم وبعد النوم مما ينعش الحار الغريزي **وزعم بعضهم** انه اذا
اخذ من الكراث وتناوله بالشراب الريحاني لم يوديه الجماع قل او كثر واذا
اخذ من الكاوشير زنة ثلاثة دراهم فيحل في اوقية من طبيخ المرزنجوش وشرب على الريق بلا ايام
متتابعة امن الرعشة العارضة بعد الجماع **وقد يعرض بعقب المواقعة**
لبعض الناس الصداع في الراس فينظر ان كان البدن ممتليا فضولا يتفقد بالاسهال وان كان
امتلاء من الدم يتعاهد الفصد في غير يوم المواقعة ويتوقاها على الامتلاء من غذا او شراب
واذا اتفقت بوقتها المشروط يتقصد بعدها السكون والراحة مجتنبا كل ما يتعب القوة او
يوذي النفس وان احس بعشاوة في العين يتعاهد دهن البنفسج في مفرق الشعر بوسط الراس ويستعط به

ويعمض وجهه اذا دخل الحمام في ماء ظاهر السخونه فاتح عيناه ويطبقها كذا او يضيق منا فيسد
بفعل ذلك مرات فينتفع به واعلم انه اذا اخذت الاغذيه والادويه الباهيه واريد نجحها
فيقصد بها بعد الحمام وتتبع بقدح من الشراب العطر القوي فيظهر له اثرا بينا فان اخذ الدواء في الحمام
الشراب قبل تناوله بساعتين او ثلاثه ولسان نود حتى يخرج قوته فيه كان ابلغ في التفريح ويبقى جوهر الروح
اخر معتني بالباه اذا الحمام انه يسخن البدن ويرطبه الاعضا وتصفو النفس ويشرق نورها ويبدو
بشرها وسرورها ومع ذلك البدن سليم ولا افراط يخشى وقد يبلغ به مبلغا قويا في الانعاظ نا
لا نظير للشراب في هذا المعنا ولا معوض عنه في هذا القصد اذا اسلك في شربه طريق الاعتدال فمملا
العروق بخار المحمود ا تحرك به الشهوه والانعاظ لا سيما فيمن يكون حرارته الغريزيه قويه فان لم
يمكن الخمر فالنضوحات المباحه خصوصا الباهي منها **ورايت للاوهام النفسيه** في هذا الشان
تاثيرا قويا واتفق لي فيه انه وقف اعرابي من البادية على عطار وانا جالس جانب حانوته وطلب منه دواء ينفع
الطرف وشار الى ان اتعرف حاله فقال انه اعرس وبدا في المهر ودخل بها فلم يصبها العدم حركة آلته
وكانه يعتقد انه مسحور فتاملته جيدا فاذا هو شاب قوي صحيح التركيب بين العضاضه والسمن
تركيبا طبيعيا ولم اجد شيئا ينفوا الا انه موهوم واحتشام ولكثر ما يتفق ذلك لغيره
في اذ الله ما عسى ان ازيله من وهمه وشجعته ثم وعدته بان ادواه وما برية عندي وعظمته عنده
واني لا اسمحوا به لكل احد فنسالني ابا ه فمنعت منع اللائذ للرغبه فيه اذ كان كل ممنوع حلو فلح في الطلب

وانا اظهر الظن بدواي حتى تبين لي انفعال نفسه للدوا فاخرجت من محفظ في حرارة لطيفه
من نوع من الكافور فيها بالانفاق بكتبت بلا نه اسطر بالعبراني مما سبقت اليه يدي ولا معنا له
في الاحراز وطويت الخزائن وقلت له اعلم ان هذا سر من اسرار الحكما عما اختص بها الملوك والوزرا واكابر
الامرا وقد اثرتك به وسيظهر لك حسن اثره علجلا واوصيته انه اذا ضاجع زوجته يجعله على
لسفه الايمن مربوطا بخيط من صوف احمر فبلل منها بغتة فاخذ الزجاجه بين مغتبطا بها ثم غاب عني اياما
قلائل واتاني فقبل مبسطا يقبل راسي ووجهي ويشكر فعل جزاري وانه نال بها مقصده وامالته نخسته
واهدى الي راس غنم فما امكن الا قبوله بهذا ما شاهدته من تاثير الوهم في هذا الشان وذلك ان هذا الغرض
مخصوص بالنفس الحيوانيه فضارت الاعراض النفسيه تنكي فيه جدا وتعيد فيه كذلك واتيه ان الهم
والغم والحزن مضرفها ولبسط النفس بالسرور والانشراح واستعمال الهزل واللعب وما يجري
مجراه مثل استماع النغم المطرب والغنا لا سيما من وجوه حسان مفيد فيها جدا او تدفيل ان افضل النغم
المطرب ما سمع من صوت حسنه فان الشهوه والطرب يتحركان معا فتنظافر القوتان ويفعلان فعل
الادويه المركبه فانها انجح من المفرده واشد فعلا ومما يحكى عن الرازي الطبيب لاسناد انه
كان في حال شبيبته يضرب بالعود ويغني فلما التحا قال كل غنا يخرج من بين شارب ولحيه لا يستطرف وركب
بالعود من يده وفرغ عنه وعن الغنا واقبل على الطب والفلسفه فبرع فيهما **ومن مقويات الباه**
الحبلشه المعروفه باذان الفار البري كثيره الوجود تنبت بالرمل بالاسكندريه اذا اخذ الما المعتصر منها

[illegible]

ولطخ به الصلب والحقون والذكر والانثيين افاد الباه وانعظ حتى المشايخ العاجزين عنه وقيل ان ممّا
النبات يعالج به النخل المستهر في الشول اذا اشتعر الثمر وبان ممزوج بعصارته من اصل عرفه الى آخر
عجزه فيثمر وابقوه .. ولا شي يحرك شهوة الجماع كاختلاف الصور وجماع الشخص المحبوب يستفرغ
كثيرا انما اضعافه للبدن قليلا وجماع المكروه بالضد من ذلك .. ومن لازم الجماع قوي فدرته
عليه ومن اقدمته مرض فذرته عنه كالزهاد والمترهبين تنسيه بالترك وصرف همته للعباده
فلم يفكر فيه ولا يشتهيه ومن يقلل من الجماع لتزيد لذته اذا جامع ومن اكثر منه لم تسلك اللذه فالاغنيا
سوق للذه كما قيل اذا اردت ان يدوم لك الالتذاذ بالشي فاستعمل اغبابه وينبغي ان يجتنب الجماع
عقب الاستفراغات كلها من قي وفصد ورعاف واسهال ودم بواسير او بط ورم او اخراج
ويجتنب في الحمام وبعده وفي حال جوع وعطش وعلى امتلا من غذاء او شراب وبعقب حركة قوية متعبه
وفي حال حمى وصداع بالراس او رمد في العين وفي علل الكلا والمفاصل وفي الحر والبرد الشديدين وعند
موجوده حونا ونفود مادتها الرديه وعند احتباس المعتاد من بول او براز عادته وبعقب الغضب والسهر
وفي الوقت الذي يكون فيه الامراض الوافده الوبايه وتغير الهوا الى الفساد ويكره للبطي الانزال
فان ذلك يتعب الجسد ويكد القوه وينكها وهو غير منجب ولتقلل من الجماع بفصل الصيف والخريف
وليحذر الجماع بعقب المرض فانه سم مهلك للناقه وقد ذكروا ان ناقها من حمى
حاده جامع فحين انزاله انحلت قوته وادركه الغشي فمات ليومه وقالوا ان البول بعقب الجماع مومن

كالوقوف على الكتب الموضوعه في الباه المصوره بهيات المجامعين مثل كتاب المعروف بالعرس والعرايس واحاده الفكر
فيه وبسط النفس بالفرح والهزل واستماع النغمات المطربه من الصور الحسان فقد قيل ان افضل النغم المطرب
ما سمع من صوت حسن فتحرك الشهوه وما حكي عن الرازي الطبيب انه كان في حال شبيبته يضرب بالعود ويغني عليه
فلما التحى قال كل غنا يخرج من بين شارب ولحية لا يستطرف

من الحصاه .. وينبغي للمكثر من الجماع ان يقلل من دخول الحمام واذا دخله لا يطيل المكث
فيه ويجعل القصد الترطيب بحيث يسكب الماء على جملة بدنه لا التعريق ويسرع بالخروج
قبل ادرار عرقه ولا يقرب الجماع بعد الحمام بايام ولا قبل الفصد بايام ويتركه بعد ذلك
ويكثر من التطيب بانواع الطيب الحار ويعتني بتقوية هضومه لما يحتاج من التوسع في
الاغتذا او يقلل من شرب الماء القوي البرودة واذا اطفي في الماء الذي يشربه الحديد
افاده فان القي على رطل من ماء الحديد اوقيتين عسل وخروبه زعفران وشرب كان اوفق
انه وان اخذ من ماء الحديد الموجود في معادن الحديد مقدار رطلين وغلي فيه من لسان الثور
اربعة دراهم ومن قشر الاترج نصف اوقيه ومن القرنفل نصف درهم ومزج بهذا الماء
رطلين خمر واكثر شربه افاد الباه قوة عجيبه واذا طبخ بهذا الماء الاطعمة الباهيه
كان شديد النفع في تقويتها مع تقوية عنوقها من الاعضاء الباطنه ويجعل ميله في
اكثر تدابيره الى ما يسخن البدن ويرطبه بالجمله ويجتنب كل ما يبرد البدن والات النكاح
ويجففها ولا يهمل الرياضه بل يستعملها في وقتها المحمود باعتدال ويجعل بتسخين الكلا
والظهر بالضمادات والدهونات المسخنه وبدلك الوطن والعجان عند الانتباه من النوم بالحرف
الخشنه الى ان يسخن بذلك بالاكف ودلكا متتابعا ويدهن الباز ويدهن بالشح والمذاكير
وبما الشهوه حتى يسخن الات المني ويقويها وجذب الدم الجيد اليها وفرغ العذب من الاحوال الكائنه

ودلكها اول الليل عند النوم حتى تحمى وتحمر بعد غسلها بالماء الفاتر في الشتا وكذلك في الصيف
فان ذلك من الافعال المحمودة المفيدة في شان الباه .. والغذا الذي فيه قوة وتغذيه اوفق له من الغذا
الذي يوفي غاية اللطافه ويجتنب الحامض والمالح والحريف وشرب ما من الادويه ما فيه تحليل وتبريد
كثيرة كالافيون والكافور ونحوهما ويعتني بتقوية الاعضا الرئيسه خاصة القلب
بالمفرحات من داخل ومن خارج وملازمة الطيب العطر والفواكه المستلذه ومداومة اشتمام
ذلك فان له مدخلا كبيرا في هذا الشان **وممّا يقطع الباه ويقلله**
اذا دعت الى ذلك الضروره لمن افرط عليه شهوة الجماع واضر به مداومة الركوب والتعب والفكر والجوع
والعطش ومواصلة الصيام والاكثار من الاغذية الحامضة وبقوله الحنو والطرخون
والسذاب والاكثار من اكل العدس واللبن الحامض واذا اخذ من الشهدانج وبزر البقلة الحمقا او [illegible]
زنة درهمين واستف بمايها المعصور كان له في اضعاف الباه اثر بين واشتمام الورد والخلاف
واللفاح يفعل ذلك ومداومة اشتمام النوفر خاصة فان له قوة زايده في اضعاف الباه
ليس لغيره وكذلك الجلوس والنوم على الفرش البارده وعلى البقول والرياحين التي في ذلك
كالاس والخس والقطف وزعم جالينوس ان اغراس الفنجنكشت مما يزيل الشبق ويقطع شهوة
المباضعة من الرجال والنسا .. وكان لو ان ادمان المشي حافيا استنقص من الباه وكذلك البول من قيام
قلت ومن يؤثر النفس من ذاتها هذا الفعل والتعمد في تقليله على تدريج وتعطيل الفكر فيه واهماله

فانها لا تحتاج معه الى مساعد من خارج .. ومما يقلل المني ويجففه لمن يعرض له كثرة احتلام
وفيض ان ينظر او ما ان ذلك عن كثرة من الدم وامتلا بدنه فيفصد من الباسليق ان ساعد
الزمان ومداومة القي اذا لم يمنع منه مانع وتقليل الغذا وليكن ما يوكل من جنس الحوامض
والموالح والحريفات ويزيد في الرياضه المتعبه ويمنع من مدرات البول والزايدة في
المني .. والمجففات للمني قد تقدم منا انفا ما نهينا عن استعمالها لتقوية الباه من ادويه واغذيه
واذا مرخت اعضا المني بعصارة السوداب [illegible] جففته وان دهن الظهر بدهن السذاب
قلل من الاحتلام والفيض وكان لو ان التختم بالياقوت الاصفر مما يمنع الاحتلام بالخاصية
ومن الملذذات للرجال والنسا مضغ الكبابه او العاقرقرحا واستعمال ريقها عند
المباضعه وكذلك غسل الزنجبيل .. وينبغي علم ما هو اردى الجماع ليتقى وهو جماع
المراة العجوز والمريضه والبكر والبعيدة العهد بالمجامعه والصغيره جدا واردا
من كل ذلك جماع الشخص المكروه .. واردا هيات الجماع ان تعلو المراة الرجل فانه تنتج
منها [illegible] في الاحليل ابلغ في المضرة هذا ما يقتضي قال المولف هذا اخر ما اشتملت
عليه مقالتنا هذه من الجمل الكافيه والفوايد الشافيه مستوفيه في حفظ الصحه الاسباب
الفاعله الضروريه السته ومقدار الانتفاع بها وضمنا لها غيرها مما ينتفع به كل الناس
وقد بسطنا القول في الباه اكثر مما يستحقه لميل اكثر الناس اليه ونريد الان ان نتبعه بما [illegible]

نافعة للابدان الناس من الحوادث العارضة لها قبل وقوعها وتصير امراضا والانذار بها
لتدارك اذا كان التقدم بمعرفة ما سيكون من ذلك ركن عظيم من اركان حفظ الصحة فينبه لها
قبل تمكنها فنقول فيها قولا كليا وجيزا لان المختصر لا يحتمل التوسع والاطالة .٥.
الصداع والشقيقة في الراس اذا داما خشي من نزول الماء في العين او انتشار ان عرض ولم
يتف بنقل عرق في الصدغ عنه ف ؞ دوام اختلاج الوجه ينذر بلقوة قريبة فليتدارك بما يجب
من ادوية واغذية ؞ اختلاج جميع البدن اذا دام انذر بتشنج فليتدارك برأي طبيب حاذق
الخدر الدائم ينذر بفالج فليتدارك من عنوا اهماله ؞ حمرة الوجه والعينين وظهور عروق
فيها وسيلان دموعها والفزع من الضوء مع صداع في الراس ينذر ببرسام فليتدارك
الكابوس والدوار ان داما انذرا بصرع يجب تدارك هذا العارض قبل استحكامه فانه من
الامراض الردية الصعبة وكانت روسا الاوايل يسمونه المرض العظيم لموضع خطوره
ويقولون ان الباري تعالى اذا غضب على احد من خلقه رماه بهذا الداء ؞ الغم الدائم الذي
لا يعرف له سبب مع حدث تفسر وسوء الرجاء ينذر بمالنخوليا فيعمل في تدارك ذلك قبل وقوعه
الخيالات التي ترا امام العين كهبا او عنكبوت طاير ينذر بنزول الماء في العين فيجب في
هذه العلة ان يسلي النظر والاستقرا فيها فانه قد يكون عن ترقي ابخرة من المعدة وهذا الاخرى
على الغير منه وقد يكون عن سبب مختص بالناظر فهو الذي يخشى منه نزول الماء في العين واذا

استدرك بهذه العلة في ابتدائها وعولج سهل برؤها ؞ والفرق بين ما بين ان كانت الخيالات في
العينين جميعا متوالية من بخارات المعدة لا سيما ان كان منذ حدوث الخيالات شهرين وثلاثة والعين
بخارات للمعدة تكون صاعدة من الدورة وان كان العطس وخاصة ان كانت الخيالات في عين واحدة
ويكون فيها كدورة فتنوي نزول الماء في العين فيحمى من المنجرات للدماغ وسوء الهضم خاصة ومن
الاستفراغات القوية والاغذية الغليظة ومن الصياح والحركات العنيفة كالتي خاصة الجماع فتنوه
البدن ويحك اسفل رجليه بالحجر الخشن بعيوما وتتدارك بما يجب تداركه ومن الخواص الجلدة الداخلة
من قانصة الحبار تجفف وتسحق ويكتحل بها في ابتداء نزول الماء في العين فتنفع نفعا لا يعادله شيء وكذا الاكتحال
بمرارة الكركي ؞ تواتر الرعاف والنزلات ينذر بحدوث علل في الرئة كالربو وضيق النفس ؞ العرق
الكثير اذا دام دل على وجود امتلا فيتدارك بتقليل الغذاء وتلطيفه واصلاح تبنيته وقد يدل العرق
اذا اكثر وقل عن عادته او كان متغير اللون او الريح على حدوث مرض ؞ الخفقان الدائم المتواتر ينذر بموت
فجاة فبادر بالفصد او الاتم بما يجب تداركه ؞ الامتلاء المفرط يخاف منه نزف دم او سكتة فينقص من الدم
بالفصد والحجامة واسهال الخلط الغالب بعد ايام من اخراج الدم ؞ الثقل في الجانب الايمن عند اضلاع
الخلف والتمدد ينذر بعلة في الكبد ؞ ضعف الحركات والثقل والاسترخا في البدن ينذر بمرض
اذا حدث الكلال في الذهن والنسيان الذي لا يعهده من نفسه ولم يكن مطبوعا عليه مع ضعف الحواس
انذر بمرض ؞ وجود الاعيا من غير تعب ينذر بحمى ؞ الالتذاذ بما يؤذي ويسر اذا خالف العادة المالوفة كان
غير محمود

تهيج الوجه والاجفان ينذر بالاستسقاء :. الجشا والعطاس والريح الخارجة من اسفل اذا
تغيرت حالها عن المعهود انذرت بحدوث مرض :. البراز البليل الصبغ الخارج عن العادة
ينذر بيرقان :. شدة نتن البراز يدل على تواتر تخم فيقلل من عادة الاكل بالتدريج :. نتن البول
والاحتباس من يبس في العروق ينذر بوجود عفن وحدوث حمى :. نتن العرق والاعيا والتكسر
مع سقوط شهوة ينذر بالحمى :. ذهاب الشهوة مع نفخ وقراقر وجولان ريح في المعا ينذر بقولنج
الثقل والتمدد باسفل البطن والخواصر مع تغير في البول ينذر بعلة بدت في الكلى :. احتباس
الطمث واستفراغ من النساء اكثر مما ينبغي او تغير لونه عن عادته انذر بمرض :. السكون
الطويل في الاكثر يدل على وسواس او ذهاب تخيل او استرخا عضل اللسان او ورم في الحلق :.
كثرة كلام السكيت ينذر بابتدا اختلاط عقل وهذيان :. من رأى في مرض حاد وكل موضع من بدنه
بخراج سيحدث في ذلك الموضع :. واذا دام الصداع بالكهول انذر اما بوسواس او آفة ستحدث في
العين مثل نزول الماء فيها وكذلك اذا دام الصداع لغير الكهول انذر اما بانتشار او بنزول الماء :. اذا
رأى الانسان في منامه احلاما ردية غير معتادة وخيالات مزعجة فيخشى ان يزداد السوعه
فانه ينذر بمرض ردي :. الحكة التي تكون في المقعدة بحرقتها تنذر بحدوث سحوج فيها :. البول الذي
يحس عند خروجه بحرقة اذا لم يتدارك احدث قروحا في المثانة :. متى رسب في البول رمل انذر بحدوث
الحصاة في الكلى ومتى كان البول يرسب فيه شي شبيه بالمرداسنج والاجر الاحمر للدقيق انذر بحدوث الحصاة في المثانة

الحكاك في المقعدة متى دام انذر بالبواسير الا ان يكون في المعا دود فيعمل الحيلة في اخراجها و
الجيد ان يجعل الفطور على اللبن الحليب والمعدة خالية ثلاث ايام متوالية وفي اليوم الرابع يخلط
باللبن زينة ثلاث دراهم وحشيش معجون بعسل وعند خلطه تبتعد عن شي لا تستنشقه البرود
فتهرب ويشربه دفعة ما يمكنه فانها تخرج موتا واحيا بسهولة :. الدماميل يخشى منها
ظهور خراج :. السلعة يخشى منها دبيلة :. البهق الاسود ينذر ببرص :. شدة حمرة الوجه وجمود
لاسيما ارنبة الانف مع ضيق نفس ينذر بالجذام :. مرض الصحاح خطر واصفرار اللون بغتة من غير سبب
واسوداده بغتة ردي :. متى اختلفت تغايير مثل تغير ملمس او قي او اسهال او شي من احوال البدن
الطبيعية اذا تغير في مقدارها او كيفيتها دل ذلك على تغير ومرض واختلاف اخلاط ربما
الطبيعة :. ومتى اعتاد البدن مرضا من الامراض فهو احمل له من غيره واي عضو من الاعضا اكثر
وتنصب اليه المواد فهو اضعف اعضا البدن حتى انه يصير كالمغيض واعلم انه ينبغي ان يستعان في
حفظ الصحة بالتمسك بالعادات لانها اذا طالت مدتها صارت كالشي الطبيعي ومتى ما تغير اضر ضرر البس
ما لبس وامثال ذلك اذا تغيرت حاله معتادة صحيحة وحدث ما لم يعهد من افراط او تفريط كالبول والبراز
والعرق والطمث للنسا ونحوها يجري مجرى الالوان فان منها متى احتبست او اسرفت في الخروج احدث للبدن
امراضا واعراضا بحسب ما يقتضيه كل واحد منها :. ومتى حدث شهوة باه او نوم او سهر او حكة في
موضع من الجسد او تغير طعم الريق او عادة احلام او تغير لون البدن او اشتهى ما كان يكرهه من قبل او ضد

انه يمرض فينبغي على حافظ الصحة ان يتحرى اكل ذلك حتى يجريها على العادة الطبيعية من غير زيادة
ولا نقص ولا يتعمد حبس شي منها ولا الاسراف في اخراجه وكذلك المعتاد غير الطبيعي كاحتباس دم
بواسير او افواه عروق او قي دم كان يجري بادوار او رعاف او حدوث فتور في الذهن او اعيا وكلال
وبالجملة متى حدث حادثة غير معتادة دلت على حدوث مرض او حالة لا صحة ولا مرض فينبغي للطبيب الملازم
الفحص عن اسبابه والمعالجة بعلاجه :. ومتى كان الانسان معتادا بعلة تاتيه بادوار ونوايب معلومة
فينبغي له التقدم قبل وقت النوبة اخذ راي الطبيب فيما يجب من فصد او اسهال او تبديل مزاج فيبادر الى
فعله وقد استوفينا هذه الاندارات باختصار وايجاز ولو اتبع العقل جرا دايما في ذلك نتبع ذلك
بالتحرز من الهواء الوبائي ومن الامراض التي تعدي اذ التحفظ منها حفظ للصحة باذن الله ووقايته فنقول
ان الهواء لما كان محيطا بنا ملازما لنا لا يمكن اجتنابه اصلا وكان سريع الفساد للطافته صار
شديد التاثير فينا لسرعة وصوله الى القلب الذي هو مصباح البدن والروح المطلق ويتبع ذلك ضرورة
قوة تاثيره في الابدان موجب الاستعداد بما يدفع فساده ويعدله او يصلحه قال الرازي
ينبغي ان يهرب من البلاد التي يقع فيها الطاعون والموتان قلت فمن كان مقيما في بلد وقد حصل
العفن والفساد في هوايها وكثرت امراض ساكنيها وهذه سماها ابقراط الامراض الوافدة او يكون
التاثير بها مستمرا اي بلدة مخصوصة كالبلاد الوبايية الموصوفة بالوخم واهلها ماوفين مسقامين
وهذه سماها الامراض البلدية فان امكن التحول من بلده هي على هذه الحالة فعل وان عاق عايق العدد ابقراط

[illegible]

فيبدا بما امرت به الاطبا في تغيير الهواء بما سنذكره :. وان كان في تغيير الهوا ان لا يحتم
فليتخير المنزل العالي فوق الريح ويباعد ما بين الحمام والدواب بعضها من بعض ويصلح كنيفه اغلقه
ويتعاهدها ويجود الشراب ولا يقرب العمران ولا الاوحال والمقابر والاجام والاشجار الرديه
التي يفوح منها رايحة حارة وكذلك الاراضي التي بها حشايش خبيثة لا ينزلها مراعيا ذلك في كل
منزل يجب ان لا يطيل المكث في مكان واحد فان التنقل في المنازل كاهل البادية من المصالح النافعة فقل
ما يعلق الوبا بهم بسبب ذلك ومن كان مقيما في البلدة الوبايية فيحتال اولا ان يكون سكناه
وماواه فيها فوق ريح ساكنيها ثم يحمل بعد ذلك في تعديل هوايها المتغير بالبخورات الجيدة المانعة
للعفن المصلحة للروح كالعنبر والصندل الاصفر والكافور والكندر والقسط واشنام اللادن
والقطران والفواس وورق العار والكرم والاس والخلاف ووقود الطرفا في مهب الهوا وسعيد
الارج ونحوه ومما البخور نافع من تغير الهواء ورق ورد احمر وسنبل وقرنفل وعود وبسط
ومصطكا وصندل اصفر وسك وزعفران وميعة سايلة من كل واحد مثقال ومن الهرموع
مثقال اللبن وقاقلة وكبابة وكافور من كل منها نصف مثقال مسك فانه دانقين يدق الجميع ويعجن
بماء الورد وصمغ يضوح نصفين بالسوا ويقرص طوابع في سعة الدرهم ويجفف في الظل ويبخر به
المنزل والمرقد الوقت بعد الوقت فينتفع به في اصلاح هواء المتغير باذن الله :. وان رش الموسر
زوايا منزله وحيطانه بماء الورد او ماء الخلاف مخلوطا بالخل ابلغ في العناية ومن لا يمكنه له

مخلوطًا بالماء وينبغي في تغير الهوا الدعة والسكون في القصور البارده والعلالي المرتفعه
وكواها وابوابها مستقبله الريح الشمالية ان كانت الافه ارضيه وتسد ما كان من جهه الجنوب
واوغال وانجاد واضي وخروج مياه متغيره رديه ونحو ذلك . والاكام والمجالس الحمنه
والمغر والمساكن السفليه ان كانت سمايه ويتوقا في هذا الهوا التعب وخاصه الحار ودخول
السمام والتعرض لحر الشمس ويجب على الموسر في يوم الريح الحار ان يبل ستور مجلسه ومراوحه
بماء الورد واما غيره فبالماء مخلوطا بالخل وليتعهد اخذ الترياق والاكثر بعد تنقية البدن بالفصد
لاسيما ان ظهر شي من علامات غلبه الدم التي عرفتها اخرجه على المكان ولابد ان يبدا ثم اعمل في اسهال
الفضول الحاد واخراج الاخلاط الصديديه العفنه وقلل الغذا بعد ذلك في المستقبل
وخاصه اللحوم ولا يكون لك فيها كثير رغبه عند فساد الهوا بل يكون رغبتك في التدبير المضاد
لمزاج الهواء وما قد كثر في الناس من الامراض في ذلك الوقت من دواء وغذا مثل لحوم الوحش الحار
تعمل بالحوامض من رباجا بالخل والكرمبه والرمانيه والسماقيه والريباسيه والعدس بالخل والغناب
فهذه اغذيه بارده قابضه مطفيه لحده الدم تعمل منها للصحيح بلحوم الطير وللمريض من فراريج سادجه
ثم بعد تنقية البدن من الفضول الحاده تجعل بدنيس فيما يبرد ويخفف وتجتنب لحوم المواشي المسنه
فان وقع فيها مرض وهزال فشرك لحومها البته ويقتصر على لحم الطاير لكونه اخف لان لحم الطاير قليله المواساه
غالبه صار بها اخف من ذوات الاربع واسرع انهضاما ولا يلتفت الى لحم الطاير الغليظه الدجاج المسنه

والاترج التي هي كذلك وطبيخ الكما فلا تقربها وتجوز الامرلوز ويقتصر على النواشف والمعالي مطفاه الحوامض
ولا تقرب الاغذيه الحاره والفواكه الطريه السريعه الفساد اما السفرجل والاجاص والرمان الملون والتفاح
الحامض فلا باس بها على سبيل التفكه لاسيما ما ادرك منها وقطف قبل تغير الهوا للفساد او يكون
قد حمل من بلده لم يتغير فيها الهواء وتتوقا البقول والبقول الكاينه في وقت تغير الهواء فان تقشيها تتغير
بتغيره لانه كما يفسد الحيوان كذا يفسد النبات وتقلل من اكل الحلاوات وشرب الشراب فترده اولى
من استعماله في هذه الحاله وكذلك الجماع والحميم بالماء الحار خاصه في الحمام فانه غير محمود لانه
ربما يبقى من فضول الامتلا اخلاط خشي من انصبابه الى بعض الاعضا فيحدث فيه افه :. ويحذر الاعراض
النفسانيه الرديه وقد عرفتها فانها تقدح في البدن والروح قدح الزناد في الصوان . وينبغي
في تغير الهواء المداومه على شرب الطين الارمني بالخل والماء ممزوجين فان له خصوصيه اخبر بها
روسا الاوايل للوبا وصححته التجربه واذا لم يكن هناك حمى موجوده فيتوخد بالشراب الابيض الرقيق
وجزء دواء بليغ النفع للوبا فالوا انه اخذ من الصبر جزء ومن المر جزء ومن الزعفران جزان
ويسقى منه في اول حدوث الوبا اثني عشر قيراطا وهي سبعه وثلثون حبه مع لونه حمي ممزوج اسبوع ثم وكان
سببا للسلامه من عامله :. وللطين المختوم الكاين خصوصيه عظيمه ان وجد ويسقى منه عند فساد
الهوا دفع ضرره وامن عادية الطاعون باذن الله :. وذكروا ان المختم والتقلد بالياقوت
مما يوقي من الطاعون بخاصيته فيه :. ومما اتفق الاولون على منفعته للوبا الترياق الاكبر حتى ان خالينوس

ذكر ان في الوباء العظيم الذي وقع بهم لم يتخلص منه الا من استعمله .. ومن الوصايا المفيدة في ذلك
انه ينبغي للصبيان والذين ابدانهم خصبة وامزجتهم حارة رطبة ان يكونوا في غاية من التحرز في الوقت
عند تغير الهواء الى الفساد بخلاف غيرهم من الاشياخ والاسنان ويستفرغوا كل النوى من البدن
المستعد للعطب ويكثروا من اخراج الدم بالفصد ويستعملوا من الاشياء المبردة المجففة
فان وقعوا فيه وتزايد بهم العطش يشربوا الماء المثلج او المبرد في البير ويلازموا احيانا سويق
الشعير المغسول محلولا فيه السكر ويسقون من شرب الماء الجاري على وجه الارض ٥
ومما ينتفع به في الوبا من اشربة وربوبات شراب الكدر والعناب والسكنجبين السادج بان يوخذ
بالماء البارد مع الطين الارمني ومن مع الربوب الحامضة كرب الريباس او الحصرم او الرمان المز
او السفرجل ويعطي المحرور مما ذكرناه شي من اقراص الكافور لا سيما ان وقع التغير في الصيف بحره
والتزوعه فيه وفي الخريف وخاصة ان كان شديد اليبس قليل المطر يعقب صيف [illegible] يشمهم النوفر
المطبخ بماء الورد وفيه شيء كافور ويتحرزون بالبخور الذي تقدم صفته انفا عند طلوع الشمس واستوائها
ووقت غروبها ويحترزون من استنشاق ما يستويه شوائب رديه كالنتن والدخان والغبار والادبال
والمياه الواقفة المتغيرة في لونها وريحها والبعد عن المواضع الرديه والمزابل والاشجار الخبيثة ومن
اللون وتحت ريحها ومع كل ذلك لا يترك المفرحات واستعمالها من داخل ومن خارج ويقصد المعتاد ولا يهمله
فان تقدم وتلبس بالاغذية الملينة والفصل ومن استعد للوبا لم يبدر الدابر الا بمشية الله الامان منه (ولا وقاية الا بالله)

لابسهم من الحيوانات ولما يتراكم من ادخنتها وابخرتها غلظ هواؤها وفسد اذ لا تتمكن
الريح من طرد ما يفسده فتتضرر به الارواح من حيث لا تشعر به .: ولما احتيج الى سكنى
المدن لضرورات الناس ومصالحهم وقد نشانا فيها كان اصلحها مسكنا ما كان في سهل (انهار)
مايلا الى الارتفاع تربته رملية او صخرية او طينية حرة في بقعة قليلة الاشجار والا...
منكشفة الافاق والجهات وخاصة الشمالية والشرقية ويكون ماوها عذبا منكشفا
للشمس والهواء سريع التسخن والتبرد متحركا ذا عمق جاريا غزيرا الى حيث يكثر فيها هبوب
الرياح الشمالية ويقل الجنوبية وان جاورها بحار فلتكن من جهة الشمال .: وليجتنب
السكنى في البلد الكائنة في غور من الارض وماوها وهواوها راكدان والتي يكثر فيها هبوب
الجنوب والتي تربتها حمائية او سبخية .: وقد ينبغي لحافظ الصحة الاحتفال بامر الهواء وتعديله
بكل عناية اذ هو عنصر لابداننا ومدد معدل لارواحنا حتى يكون في الاعتدال بمنزلة
الربيع في لطافته ولذة استنشاقه فاذا خرج عن حده وانحرف الى الحر بحيث تعرق
منه الابدان كما يكون في صميم الصيف فتعديله واصلاحه بتخريق المياه العذبة
السيالة من البغير وجريانها في مكان الجلوس والترويح بالمراوح المرشوشة بماء الورد وماء
الخلاف وماء النوفر للعادم من على ذلك وغيرهم بالماء البارد الوقت بعد الوقت وبتنضيد
الفواكه الباردة المزاج كالسفرجل والتفاح واللفاح والخيار ونحوها والازاهير والرياحين

الباردة المزاج كالورد والبنفسج والنوفر والآس وفاغية الحنا والخلاف واشتمام
مياهها ويكون وضعها في مهب الهواء وتتعهد رشها بالماء البارد ويفترش ما هو
بارد المزاج رطب كالادم والكتان ونحوها في البيوت الباردة المتسعة التي تخترقها
الريح الشمالية ويكثر من طلي البخورات الموافقة كالصندل والعود والكافور
وهذا البخور كثير الموافقة في تعديل المزاج وتكثير الارواح رُكِّب للوزير المهلبي
وكان كثير الاعجاب به يوخذ صندل وعود وزعفران وظفر فرشي من كل واحد
خمسة دراهم سكر بياض ومصطكا نقيه ثلاثة ثلاثة صندروس درهم بزر
يابس وبذر ورد منزوع من كل واحد درهمين ينقع الظفر في خمر عطر عمره يوما وليلة ثم يجفف
ويحمص يسير على نار هادية ويحترز عليه لئلا يحترق ويدق الصندل والعود جريشا
وينقعا في ماء جماجم الريحان الاترجي مقدار غمرهما ويترك حتى تجف المائية عنه ثم يوخذ
قطعة سكر آخر يحل في يسير من ماء الخلاف وماء الورد ويرفع على نار هادية ويوخذ
له قوام ويلقا عليه البسايط ويحرك وينزل عن النار وينعم ويجتنب مسك عراقي
فايق ومثله عنبر ونصف درهم كافور ويعجن ويقرص القرص سعة الدرهم ويرص في صحن
ويجعل في الظل والهواء الى ان يجف ويرفع في انيه ويستعملها بحفظ قواه ∴ وليعلم ان اوفق
ما ركب البخور في فصل الربيع لاعتداله وفي الاوقات الساكنة من الاهوية والاشعاع

ومن الامراض التي تعدي بحسب الاستعداد

الجرب والجدري والحمى الوبائية لا ينبغي الجلوس مع اصحابها لا سيما في البيوت الضيقة
او تحت ريحها والحية التي تنسلخ من بشرتها الجلد لما اعدت معالجها والقروح الكريهة الرائحة
تعدي بعفونة رائحتها وبالجملة فان كل رائحة منتنة كريهة المشم ينبغي التباعد عنها كل التباعد
ومن المعديات الخبيثة عضة الكلب الكلب فانه يعرض للمعضوص بعد مدة عمل شبه الماليخوليا
وربما حرص على عض الناس ومن عضه عرض له مثل ما اصابه وقد اوردنا فيما سلف من ذلك يليه
وتدبير عضته ما فيه بلاغ **ومن الامراض ما يتوارث** ويسمى الامراض
الجنسية ∴ الجذام والبرص والسل والنقرس والماليخوليا والصرع وحمى الدق والصلع

وهذه وصية جامعة مفيدة تليق بهذه المقالة اوردناها لمناسبتها

كان لكسرى انوشروان طبيب حاذق فمرض مرضا شديدا فعلم كسرى انه لا يزول فكتب اليه اعلم
ايها الطبيب الفاضل ان مرضك مرضا شديدا وانه ليس لك منه برو واني لا استطب
بعدك طبيبا فاكتب لي ما ادبر به نفسي حتى لا احتاج الى غيرك فكتب اليه بعشر وصايا الاول
لا تاكل وفي معدتك شي ∴ الثاني لا تاكل ما تضعف اسنانك عن مضغه فان المعدة تعجز عن هضمه ∴
الثالث لا تنام حتى تعرض نفسك على الخلا ∴ الرابع ادخل الحمام كل عاشر من الايام مرة فانه يخرج من جسمك
الداء ما لا يخرجه الدواء ∴ الخامس لا تستعمل الدواء الا عند الحاجة اليه لئلا يجلب الى جسمك داء

السادس لا تستعمل القي في الشهر مرتين في يومين متواليه :. السابع لا تخرج الدم الا عند الحاجه اليه :. الثامن لا تحبس بولك ولو على ظهر فرسك :. التاسع لا تكثر من الجماع فانه يذهب بماء الوجه :. العاشر لا تجامع العجوز فان جماعها يورث الموت فجاه ه

ولما حضرت الحارث ابن كلده الطبيب الوفاة

اجتمع حوله اقاربه ومعتقديه وقالوا له اوصنا بما ننتفع به بعدك :. فقال لهم لا تتزوجوا من النساء الا الشابه :. ولا تاكلوا من اللحم الا الفتي ولا من الفاكهه الا ما استكمل نضجه :. ولا يتداوين احد منكم بدواء ما احتمل بدنه الداء :. واذا اغتذيتم فناموا قليلا واذا تعشيتم فامشوا خطوات ولا ينام حتى يعرض نفسه على الخلا ه

ولبعضهم ابيات في حفظ الصحه ه

اسمع اخي وصيتي واعمل بها فالطب مجموع بنص كلا م
قدم على طب المريض عنايه في حفظ صحته مع الايا م
بالشبه تحفظ صحه موجوده والضد فيه شفا كل سقا م
لا تكثرن من الجماع فانه ماء الحياه يراق في الارحا م
واجعل طعامك كل يوم مره واحذر طعاما قبل هضم طعا م
لا تحقر المرض اليسير فانه كالنار تصبح وهي ذات ضرا م
لا تهجرن القي واهجر كلما كيموسه يسعى الى الاسقا م
لا تشربن عقيب اكلك عاجلا او تاكلن عقيب شرب مدا م
ان الحمى عون الطبيعه مسعد بشفاء من اللام والاسقا م
والقي يقطع والفصاد كلاهما الهما وليس يسوغ كل فيا م
واذا الطبيعه منك نقت باطنا فشفاها في الجلد بالحما م
وخذ الدواء اذا ما الطبيعه كدرت بالاحلام وكثرة الاحلا م
اياك تلزم كل شي واحد فتقود نفسك للردا بزما م
فالعقد تبديل المزاج وحله يشفي المريض به وبالاوها م

قال المولف هذا آخر ما ضمنته هذه المقاله من كلام المحدثين القدما ونوادر الاستاذين الفضلا واسرار المعلمين الحكما من الفوائد الضروريه المحتاج اليها في حفظ الصحه على سبيل الاختصار والبيان وتحري الصواب والنصيحه التي هي اصل الايمان مع ازجا في البضاعه وقلة المرتبه في هذه الصناعه وانا اسال الواقف عليها الصفح عما يجد من خلل وزلل فليس كل من لمس درهما صيرفيا ولا كل من اقتنا درا جوهريا والله ارجو ان يسترها بستره الضافي وصنيعه الكافي واساله ان ينفع بها من وقف عليها ويطويها على الرضا اليها وان ينفع بثوابها المولى الذي باسمه جمعها وباسمه عرفها وشرفها حفظ الله على الناس بآرابه الصحه والسلامه واثبت ثوابها في صحايف حسناته ذخرا اناله به الكرامه في القيامه ان شا الله تع

قوبلت على محضها وحواشيها والله الموفق للصواب في الاداء

كرزبا دلنه

وذلك في شهور سنة اربع وعشرين ...

توق اذا استطعت ادخال مطعم علي مطعم من قبل نعل الفواطم
وكل طعام يعجز السن مضغه فلا تغزبنه فهو شر المطاعم
ولا تحبس الفضلات عند نضاجها ولو كنت بين المرهفات الصوارم
وفي كل اسبوع عليك بقيه ففيها امان من شرور البلاغم
ولا تكثرن في وطي الكواعب مسرفا فاسرافه للعمر اقوي الهوادم
واياك اياك العجوز ووطيها فما هي الا مثل سم الاراقم
ووفر علي الجسم الدما فانه لقوا الابدان اشر الدعائم
وكن مستحما كل يومين مرة وواظب علي الحمام ود اوم

عن الاصمعي وابو زيد قالوا الفرس لا طحال له والبعير لا مراره له والسمكه لا ريه لها ولا تتنفس وكل دكر ربه يتنفس قال كان من دعا داود عليه السلام يا رازق الغراب في عشه وذلك ان الغراب اذا افقس عن فراخه خرجت بيضا فاذا راها بيضا نفر عنها فتفتح افواهها فيرسل الله سبحانه اليها ذبابا يدخل في افواهها فيكون ذلك غداها حتي تسود فاذا اسودت عاد الغراب اليها فغداها ورفع الله الذباب عنها وقال الرياشي كل شي طهرت اذانه فهو يلد وكل شي خفيت اذانه فهو يبيض قال صاحب كتاب الفلاحه العقاب والحداه يتبدلان فيصير العقاب حداه والحداه عقابا والارنب تتبدل فتصير الانثي ذكرا والذكر انثي وقيل ذكر الغراب لا يحضن وذكر الوز والديك لا يحضن قيل عمر الذباب اربعين يوما والبعوضه ثلاثه ايام والبرغوث خمسه ايام وقيل حمل الكلبه ستون يوما واناث الكلاب تحيض كل سبعه ايام مره وعلامه ذلك ان يوم تغر الكلبه لا تريد السفاد في ذلك الوقت والكلب تحتلم كما يحتلم الانسان والضب يذبح فيمكث ليله ثم تقرب من النار فيتحرك

دو الجدام مجرب علي ما ذكر يوخذ سبع زبيبات سود عجلوني تنقع في سكرجه ويغمرهم با الدنله الخضره ويدعهم منقوعين فاذا كان ثاني يوم يعمل سبع زبيبات مثل الاول وثالث يوم ورابع يوم وخامس يوم وسادس يوم وسابع يوم فيوم السابع تكون للسكرجه الاوله سبعه ايام منقوعه فيفطر علي السبع زبيبات الذي فيها علي الريق وثاني يوم تكون للثانيه وثالث يوم كذلك الي سبع ايام تفرغ السبعه ويبري باذن الله دوا للبرص مجرب يوخذ بشيمه اذا ولدت تشمس وتحمص بعد تمليحها وتدق وتشرب لصاحب البرص بجلاب او بعسل نحل لمده اسبوع دوا للبهاق ياخذ بادنجانه بيضا تدق بعد شيها وتلطخ صاحب البهاق فانه يبرا باذن الله دوا يبفع يوخذ عود قرح وفلفل ابيض وكراويا وخولنجان وزنجبيل ودار فلفل وما نحوه مغربيه من كل واحد مثقالين وحبرماسنرملس يسحق الجميع ناعم ويرموا في عسل النحل ويلعق علي الريق ثلاث ليالي ولا يشرب ما ويتجنب الحامض والمالح فلو ان عنده الف امراه جامع الجميع ويعقب الانتصاب قال الحكيم الني ينقي المعده ويزيل لينها ويقلع الاخلاط الغليظه من المفاصل واكثر منفعته للبلغم وينفع من الجدام والنقرس والفالج وقروح الكلي والمثانه اذا استعمل باعتدال ويقوي البصر ويجفف البدن وقد ذكر بقراط ان من استعمل الني مرتين في الشهر يومين متواليين قوي معدته وحفظ صحته وخصوصا اذا كان يعبر عنق ويجب ان يشد عينيه الي حيث يفرغ ثم يغسل وجهه ويشرب من شراب التفاح ونحوه